

## WAS SIND EXERZITIEN?

### **Gönnen Sie sich Zeit!**

Zeit, um zur Ruhe zu kommen und der eigenen Lebenssehnsucht nachzuspüren! Das tägliche Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin gibt Impulse, die anstehenden Fragen des Lebens und Glaubens in der Schrift- und Lebensbetrachtung betend vor Gott zu bringen. So kann sich ein Weg öffnen, der in größerer innerer Freiheit und Freude das konkrete Leben ausrichtet.

### **Übungen für die Seele**

Exerzitien wollen in das eigene Leben mehr Klarheit bringen, den Menschen neu auf Gott hin ausrichten und bei Lebensentscheidungen und Orientierungssuche helfen. So wie es Übungen für den Körper gibt, so gibt es auch "Geistliche Übungen" für Seele und Leib, etwa verschiedene Formen und Weisen von Gebet, Meditation, Körperübungen u. ä.

### **Feinfühlig für die Gegenwart Gottes**

Unter "Exerzitien" wurden ursprünglich jene geistlichen Übungen verstanden, die Ignatius von Loyola in seinem "Exerzitienbuch" dargelegt hat. Ignatius geht davon aus, dass Gott in allem zu finden ist. Wichtig ist, sich dieser Fülle zu öffnen, feinfühlig für die Gegenwart Gottes zu sein, sich danach auszurichten und sein Leben neu zu ordnen.

Wesentliche Elemente von ignatianischen Exerzitien sind: Persönliche Gebetszeiten, tägliche Eucharistiefeier, durchgehende Stille und regelmäßige Gespräche mit einer Begleiterin oder einem Begleiter.

*(Quelle: Pastoralamt Wien)*

# Du zeigst mir den Weg zum Leben

(Psalm 16,11)

## Ignatianische Einzelexerzitien

23. – 30. August 2025



**Kloster Zangberg  
D-84539 Zangberg/Bayern**

**Beginn:** Samstag, 23.8.2025, 18 Uhr (Abendessen)  
**Ende:** Samstag, 30.8.2025, nach dem Mittagessen  
**Ort:** Kloster Zangberg, Hofmark 1, 84539 Zangberg  
Tel.: 0049/8636/9836-0  
[www.kloster-zangberg.de](http://www.kloster-zangberg.de)

#### Elemente:

- persönliche Gebetszeiten
- Meditation
- tägliche Eucharistiefeier
- Schweigen während der ganzen Woche
- tägliches Gespräch mit Begleiter/Begleiterin
- Leibarbeit

#### Kosten:

- **Vollpension EZ mit DU/WC: € 102,50 pro Tag**
- **Vollpension EZ ohne DU/WC: € 67,50 pro Tag**
- **Exerzitienbeitrag: € 130,- (Ermäßigung möglich)**

*Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisches Essen möchten oder ob Unverträglichkeiten bestehen, und ebenso, welche Zimmerkategorie Sie wählen.*

**„Du hast mich geträumt, Gott, wie ich den aufrechten Gang übe und niederknien lerne, schöner als ich jetzt bin, glücklicher als ich mich traue, freier als bei uns erlaubt. Hör nicht auf, mich zu träumen, Gott. Ich will nicht aufhören mich zu erinnern, dass ich dein Baum bin, gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens.“**  
(Dorothee Sölle)

**Anmeldung:** Anmeldeschluss: **15.7.2025**

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

Hiermit willige ich in die Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe meiner personenbezogenen Daten (Vor- und Zuname, Adressdaten, E-Mail) aus organisatorischen Gründen an die jeweiligen Bildungshäuser der Exerzitien und an die Teilnehmer der Exerzitien ein. Die Einwilligung ist jederzeit widerrufbar. Die für uns geltenden datenschutzrechtlichen Normen finden Anwendung ([www.osfs.eu/impressum-datenschutz](http://www.osfs.eu/impressum-datenschutz))

.....  
Datum, Unterschrift

#### Anmeldung und Informationen bei:

**Br. Hans Leidenmühler**, Annagasse 3b, A-1010 Wien, Tel.: 0043/676/6128665; Mail: [leidenmuehler@gmail.com](mailto:leidenmuehler@gmail.com)

**Monika Rauh**, Am Anger 18a, D-85072 Eichstätt; Tel.: 0049/8421-6188; Mail: [monika.rauh@ku.de](mailto:monika.rauh@ku.de)

**Sr. Teresa Schmidt**, Hofmark 1, D-84539 Zangberg; Tel.: 0049/8636-9836-0; Mail: [sr.teresa@kloster-zangberg.de](mailto:sr.teresa@kloster-zangberg.de)

**Doris Stumpner**, Gottlieb-Geiß-Weg 27a, D-90455 Nürnberg;  
Tel.: 0049/9129-5701; Mail: [dstumpner@web.de](mailto:dstumpner@web.de)

**P. Herbert Winklehner**, Ettingshausengasse 1, A-1190 Wien  
Tel.: 0043/1-3206697-32; Mail: [winklehner@osfs.eu](mailto:winklehner@osfs.eu)