

## 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)

## Ignatianische Einzelexerzitien

**Schenke mir, Herr, ein hörendes Herz**  
**1 Kön 3,9**

**23. – 30. August 2026**



**Haus der Achtsamkeit**  
**Fischereckstraße 23**  
**A - 4645 Grünau im Almtal**

**Beginn:** Sonntag, 23.8.2026, 18 Uhr (Abendessen)  
**Ende:** Sonntag, 30.8.2026, nach dem Mittagessen

**Ort:** Haus der Achtsamkeit, Fischereckstraße 23,  
4645 Grünau/Almtal. Tel: 0043/7616/8258;  
[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)

#### **Elemente:**

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

#### **Kosten:**

- **Vollpension EZ mit DU/WC: € 107,40 pro Tag**
- **Exerzitienbeitrag: € 130,- (Ermäßigung möglich)**

#### **Bitte beachten: Storno-Gebühren**

Bis 30 Tage vor Anreise: Stornierung kostenfrei

29 bis 14 Tage vor Anreise: 30%

13 bis 7 Tage vor Anreise: 50%

6 bis 2 Tage vor Anreise: 70%

1 Tag vor Anreise, am Anreisetag u. bei Nichtanreise: 90%

*Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisches Essen möchten oder ob Unverträglichkeiten bestehen.*

**Anmeldung:** Anmeldeschluss: **1.7.2026**

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**, Gundekarstraße 1, D-85072 Eichstätt;  
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)