



caritas*Regensburg*

Caritasverband für die  
Diözese Regensburg e.V.

# AusZeit 2022

Oasentage  
Besinnungstage  
Exerzitien

---

**Religiös-spirituelle  
Begleitung**

für Mitarbeitende der Caritas  
in der Diözese Regensburg

# Inhalt

Seite

Vorwort	3
FilmEinkehrtag »Maria Magdalena«	6
Die Kraft der Ermutigung	7
Schmunzelstein – Osterlachen	8
Oasentage mit Pfarrer Dr. Christoph Seidl	9
Grundlagen der Meditation	10
Schenk dir einen Wüstentag	11
Meditationen für den Berufsalltag	12
15-Minuten-AusZeit im Advent	13
Oasentage im Advent mit Pfarrer Dr. Christoph Seidl	14
Mache dich auf und werde licht	15
Oasentage – Haus Johannisthal	16
Exerzitien – Haus Werdenfels	17
Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting	18
Ermutigungstage zu Beginn der Fastenzeit	19
Vortragsexerzitien – Hl. Mutter Teresa	22
Drei Wege, die Ethik Jesu im Alltag zu leben	23
Machen oder geschehen lassen?	24
Wanderexerzitien im Labertal	25
Bergexerzitien mit biblischen Gipfelbotschaften	26
Gartenexerzitien in Südtirol	28
Spirituelle Tage mit Nordic Walking	29
Schreibexerzitien als Einzlexerzitien	30
Seminar für Menschen in Trauer	31
Inselstage zur Spiritualität des Leibes	32
Schweigeexerzitien in den Bergen	33
Gottes starke Töchter	34
Gedeihen trotz widriger Umstände	35
Referentinnen und Referenten	38
Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser	40
Hinweise auf weitere Angebote	42
Anmeldung/Teilnahmebedingungen	43
Notizen	44
Anmeldeformular	46
Impressum	47

Oasentage – eintägig

Besinnungstage und Exerzitien – mehrtägig

## Programmübersicht

### IMPRESSUM

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verwenden wir meist nur eine Geschlechtsform. Selbstverständlich sind immer weibliche und männliche Form gleichermaßen gemeint.

[Herausgeber] Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Von-der-Tann-Straße 7 · 93047 Regensburg · info@caritas-regensburg.de · caritas-regensburg.de  
[Redaktion] burcom · 93047 Regensburg · info@burcom.de · burcom.de  
[Konzept & Design] Keysselitz GmbH  
80337 München  
info@keysselitz.de · keysselitz.de  
[Bildnachweis] iStockphoto.com:  
Unspecified 4/5, Thomas Northcut 20/21, Oleh Slobodeniuk 27; shutterstock.de/Ruslan Khismatov 36/37  
[Druck] Druck-Kultur GmbH  
81539 München · druck-kultur.de

### Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.

Von-der-Tann-Straße 7 · 93047 Regensburg

#### Abteilung Recht und Organisation

##### Abteilungsleiter

Jürgen Beier

Telefon 0941/502 11 69

Telefax 0941/502 12 09

j.beier@caritas-regensburg.de

##### Sekretariat

Angelika Zink-Möbl

Telefon 0941/502 11 09

a.zink-moessler@caritas-regensburg.de

Weitere Infos unter: caritas-regensburg.de

1121

## Anmeldung

Adresse Veranstalter → siehe jeweilige Kurs-Ausschreibung

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**JA**, hiermit melde ich mich für den folgenden Kurs verbindlich an.

Kurstitel

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Termin

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ €  
 Kosten

HIER FALZEN HIER FALZEN

## Teilnehmer/in

Frau  Herr

Name

\_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer

PLZ

\_\_\_\_\_

Telefonnummer

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse (privat oder beruflich, unter der Sie auf jeden Fall zu erreichen sind)

\_\_\_\_\_

Die Datenschutzhinweise (Seite 43) habe ich zur Kenntnis genommen.

Vorname

\_\_\_\_\_

Ort

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in

\_\_\_\_\_

Anmeldebestätigung und Zahlungsmodalitäten erhalten Sie vom Veranstalter.



## Vorwort

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

mit dieser Erzählung vom müden Wanderer möchte ich Sie auf das diesjährige AusZeit-Programm einstimmen. Es mag sein, dass die Geschichte nicht ganz realistisch ist. Dennoch trägt sie eine wichtige Botschaft: Auch wenn wir die Stille suchen, auch wenn wir nichts tun und entspannen, bringt uns das weiter. Unsere AusZeit-Angebote wollen Sie weiterbringen! Vielleicht helfen Sie Ihnen, aufzutanken. Vielleicht unterstützen sie Sie darin, neue Blickwinkel zu finden. Und vielleicht tragen sie Sie zurück zum Kern Ihres Glaubens, Ihrer Werte und Ihrer Berufung. Seien Sie neugierig!

Ich lade Sie herzlich ein, sich aus diesem Angebot Pausenplätze zu suchen!

Michael Weißmann  
 Diözesan-Caritasdirektor

Einen Mann überfiel nach langer Wanderung die Nacht, und er suchte für seine müden Glieder einen Ruheplatz. Er ließ sich, wie er meinte, auf einem großen Stein nieder und schlief ein. Als er am nächsten Morgen aufwachte, fand er sich in einer völlig anderen Umgebung vor. Und sein Stock und seine Tasche, die er vor dem Schlafen neben seinem Stein abgelegt hatte, waren nicht zu finden. Voll Erstaunen betrachtete er seine Umgebung und schließlich auch den Platz, den er zum Ausruhen ausgewählt hatte. Da entdeckte er, dass dieser kein Stein war, sondern der Rücken einer mächtigen Riesenschildkröte. Das Tier war in der Nacht in seinem sanften Gang weitergegangen und hatte den müden Wanderer mitgenommen.

(Kurt Bucher, Wegmarken. Kurze Geschichten als Predigthilfen, Luzern/Stuttgart 1980)



»Alle meine Quellen  
entspringen in Dir,  
in Dir  
mein guter Gott.

Du bist das Wasser,  
das mich tränkt und meine  
Sehnsucht stillt.«

Neues Gotteslob 2013, Nr. 854

## 01

FilmEinkehrtag

## Maria Magdalena

**M**aria Magdalena – die erste Zeugin der Auferstehung Jesu hat es wieder einmal auf die Kinoleinwand geschafft, diesmal als Hauptfigur eines Spielfilms.

*Maria Magdalena* (Großbritannien 2018, Regie: Garth Davis, 120 Min.) ist ein beeindruckender Bibelfilm, in weiteren Teilen evangeliumsgemäß, mit Fragen an Christinnen und Christen heute:

Wie steht es um Deine Berufung? Was bedeutet für Dich »Reich Gottes«, wann engagierst Du Dich dafür? Wo bist Du, wie lebst Du als Zeugin oder Zeuge der Botschaft Jesu?

Um diese und weitere Fragen geht es beim FilmEinkehrtag. Der lädt ein, Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen – im Rhythmus von Film und Gespräch, Stille, Gebet und Eucharistie.



caritasRegensburg

**Termin**

Sa | 22. 1. 2022

**Zeit**

9.00 – 17.00 Uhr

**Ort****Regensburg**

Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen

**Referenten**

Dr. Thomas Kroll und Pfr. Dr. Christoph Seidl

**Kosten**

35,-€ Kursgebühr inkl. Verpflegung

**Anmeldeschluss****15. Januar 2022****Info/Anmeldung**Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen  
Obermünsterplatz 7  
Regensburg  
Telefon 0941/597 16 21  
Telefax 0941/597 16 23  
info@seelsorge-pflege.de

## 02

## Die Kraft der Ermutigung

**J**ede und jeder kennt das – in manchen Lebensphasen brauchen wir Ermutigung: ein gutes Wort von einem lieben Menschen, sich selbst ermutigen, aber auch anderen Mut zusprechen – das gibt Kraft für den nächsten Schritt.

Ermutigung ist eng mit dem Bild vom Menschen verbunden, das jede und jeder in sich trägt.

Gemeinsam wollen wir uns mit Fragen beschäftigen wie:  
Was schenkt mir Vertrauen und Mut in mein Leben? Über welche »Mutquellen« verfüge ich? Wie kann ich andere Menschen ermutigen, ihre eigenen Quellen zu entdecken und daraus zu schöpfen?

Inhalte:

- Impulse
- Praktische Übungen
- Gruppengespräch
- Zeit für sich selbst



caritasRegensburg

**Termin**

Mo | 14. 3. 2022

**Zeit**

9.00 – 16.00 Uhr

**Ort****Regenstauf**

Schloss Spindlhof

**Referent**Diakon  
Dr. Wolfgang Holzschuh**Kosten**25,-€ Kursgebühr  
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**Seelsorge für Berufe  
im Gesundheits- und  
Sozialwesen  
Obermünsterplatz 7  
Regensburg  
Telefon 0941/597 16 21  
Telefax 0941/597 16 23  
info@seelsorge-pflege.de

## 03

Österlicher Oasentag

## Schmunzelstein – Osterlachen

An Ostern kommt der große Stein ins Rollen. Ein Engel wälzt ihn vom Grab weg und setzt sich entspannt darauf (Mt 28,2). Beim Hören der Osterbotschaften erhalten geplatzte Hoffnungen und Träume neue Kraft. Doch manchmal dauert es, bis sich der schwere Stein löst und Licht ins Dunkel fällt. Die Botschaft von der Auferstehung kann weiterhelfen. Die Kraft des Glaubens kann Steine ins Rollen bringen, Steine aus dem Weg räumen und Steine mit stetem Tropfen aushöhlen lassen. So kann Ostern sein – mitten im Leben – sogar verbunden mit einer Heiterkeit, einem Schmunzeln und Lachen.

Wir werden miteinander Morgenlob feiern, biblische Impulse hören, stille Zeit genießen, singen, essen, beim Spaziergehen inmitten der aufblühenden Natur Steine betrachten und den Tag mit einer Meditation ausklingen lassen.



caritasRegensburg

**Termin**

Di | 26. 4. 2022

**Zeit**

9.00 – 16.00 Uhr

**Ort****Wiesent**Bildungs- und Freizeithaus  
Hermannsberg 1**Referent**

Georg Deisenrieder

**Kosten**38,-€ Kursgebühr  
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss  
Januar 2022****Info/Anmeldung**Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de

## 04

»Let it be«

Oasentage mit  
Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Im Jahr 1970 erschien das Beatles-Album mit dem gleichnamigen Titelsong »Let it be« von Paul McCartney. Er verarbeitete in seinem Text die Querelen, die zwischen den Bandmitgliedern seinerzeit herrschten. »Lass es geschehen«, so könnte man diesen Titel, der um die Welt gegangen ist, übersetzen – eine Einladung zur Gelassenheit, zu einer gewissen Unaufgeregtheit. Diese Worte erinnern an den Gruß des Auferstandenen, der seinen Jüngern wiederholt das »Friede sei mit euch!« zuspricht. Ohne diesen inneren Frieden tut man sich mit dem Leben und seinen Herausforderungen ungleich schwerer. Der Einkehrtag ist diesem Frieden gewidmet!

Impulse aus Film, Hl. Schrift und Weisheitsgeschichten, Zeiten für persönliche Besinnung und Gruppengespräch bieten eine abwechslungsreiche Tagesgestaltung, die schließlich in die Feier eines gemeinsamen Gottesdienstes mündet.



caritasRegensburg

**Termin**

Mi | 4. 5. 2022

**Ort****Nittendorf**Haus Werdenfels  
Waldweg 15**Termin**

Di | 31. 5. 2022

**Ort****Windischeschenbach**Haus Johannisthal  
Johannisthal 1**Zeit**

9.30 – 17.00 Uhr

**Referent**

Pfarrer Dr. Christoph Seidl

**Kosten**25,-€ Kursgebühr  
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**Seelsorge für Berufe  
im Gesundheits- und  
Sozialwesen  
Obermünsterplatz 7  
Regensburg  
Telefon 0941/597 16 21  
Telefax 0941/597 16 23  
info@seelsorge-pflege.de

## 05

## Grundlagen der Meditation

**M**editationen sind eine uralte spirituelle Praxis, und gleichzeitig haben sie auch in unserer modernen Gesellschaft einen großen Stellenwert als Techniken zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Doch was ist Meditation eigentlich?

An diesem Tag praktizieren wir die wichtigsten (und einfachsten) meditativen Übungen: Atemmeditation, Körperwahrnehmung, Imagination, biblische Meditation ...

Für Einsteiger, die noch nie meditiert haben, genauso geeignet wie für Menschen mit Meditationserfahrung, die üben möchten.

Regenstauf hat einen Bahnhof! Zum Bildungshaus Spindlhof sind es vom Bahnhof ca. 20 Minuten Gehzeit. So können Sie den Tag schon nachhaltig, achtsam und gesund starten!

Es wird vegetarische Verpflegung vorbestellt sein. **Wer kein vegetarisches Essen möchte, bitte bei der Anmeldung vermerken.**



caritasRegensburg

**Termin**

Do | 19. 5. 2022

**Zeit**

9.00 – 16.00 Uhr

**Ort**

**Regenstauf**  
Bildungshaus  
Schloss Spindlhof  
Spindlhofstraße 23

**Referentin**

Christina Engl

**Kosten**

18,–€ für Verpflegung

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Mitbringen**

bequeme Kleidung, gerne eine Decke. Matten sind vorhanden.

**Info/Anmeldung**

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Abt. Recht und Organisation  
Von-der-Tann-Straße 7  
Regensburg  
Telefon 0941/502 11 09  
Telefax 0941/502 12 09  
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

## 06

Ein Tag in der Natur, um bei sich selbst anzukommen

## Die Wüste ist der Ort, wo Gott spazieren geht

**U**nsere Arbeitsalltag verlangt, dass wir uns ständig nach außen orientieren. Die Anfragen und Anforderungen im Beruf, die von Vorgesetzten und Kollegen auf uns einströmen aber auch die Wünsche und Erwartungen, die uns von der Familie, von Freunden und Bekannten erreichen, sind zahlreich. Da bleibt oft wenig Zeit für uns selbst, um unseren eigenen Bedürfnissen nachzugehen, unsere eigenen Gefühle zu spüren und uns selbst näher zu kommen. In der Wüste ist man ganz auf sich selbst zurückgeworfen, da ist niemand, es gibt keine Ablenkung. So will der Tag die Gelegenheit eröffnen, ganz bei sich selbst zu anzukommen, am einmal ungestört mit sich in Zwiesprache oder auch in die Stille zu kommen.

Ausgangspunkt bzw. Stützpunkt ist die Oase Steinerskirchen. Nach einer anfänglichen Stärkung und einer Einweisung und Klärung von Fragen ist jede/jeder aufgefordert den Tag alleine, schweigend, gehend, sitzend, verweilend ... in dem ausgedehnten Waldgebiet um die Oase Steinerskirchen zu verbringen. Als Hilfen dienen Anleitungen zu Wahrnehmungsübungen, Fragen und Impulse zum Nachsinnen. Eine Austauschrunde am Ende des Tages, bei der jede und jeder seine Eindrücke mitteilen kann, beschließt den Tag.



caritasRegensburg

**Termin**

Mi | 25. 5. 2022

**Zeit**

9.30 – 16.30 Uhr

**Ort**

**Hohenwart**  
Oase Steinerskirchen

**Referent**

Christoph Braun

**Kosten**

10,–€ Kursgebühr

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Abt. Recht und Organisation  
Von-der-Tann-Straße 7  
Regensburg  
Telefon 0941/502 11 09  
Telefax 0941/502 12 09  
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

## 07

## Meditationen für den Berufsalltag

**W**ir lernen und praktizieren kurze und einfache Meditationen, meditative Übungen und Körperübungen, die Sie anschließend schnell und ohne Aufwand in den Alltag integrieren können. Um durchzuatmen, zu sich zu kommen, Stress zu regulieren und Kraft zu tanken.

Regenstauf hat einen Bahnhof! Zum Bildungshaus Spindlhof sind es vom Bahnhof ca. 20 Minuten Gehzeit. So können Sie den Tag schon nachhaltig, achtsam und gesund starten!

Es wird vegetarische Verpflegung vorbestellt sein. **Wer kein vegetarisches Essen möchte, bitte bei der Anmeldung vermerken.**



caritasRegensburg

### Termin

Do | 10. 11. 2022

### Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

### Ort

**Regenstauf**  
Bildungshaus  
Schloss Spindlhof  
Spindlhofstraße 23

### Referentin

Christina Engl

### Kosten

18,–€ für Verpflegung

### Anmeldeschluss

14 Tage vor Kursbeginn

### Mitbringen

bequeme Kleidung, gerne eine Decke. Matten sind vorhanden.

### Info/Anmeldung

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Abt. Recht und Organisation  
Von-der-Tann-Straße 7  
Regensburg  
Telefon 0941/502 11 09  
Telefax 0941/502 12 09  
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

## 08

## Die Montagmittag-Online-Meditation in der Adventszeit

**J**eden Montag in der Adventszeit 2022 – von Montag, 28. November bis Montag, 19. Dezember, – besteht kurz vor Mittag die Einladung, an einer Online-Meditation teilzunehmen.

Sie können jedes Mal teilnehmen, oder auch nur bei einzelnen Terminen dabei sein.  
Dauer:  
ca. 15 Minuten,  
11.45 Uhr – 12.00 Uhr

Die notwendigen technischen Voraussetzungen: videokonferenzfähiger Computer mit Microsoft Teams.

Die Einwahldaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung spätestens eine Woche vor Start.



caritasRegensburg

### Termine

jeden Montag  
im Advent 2022

### Zeit

11.45 – 12.00 Uhr

### Ort

**an Ihrem PC**

### Referentin

Christina Engl

### Kosten

keine

### Info/Anmeldung

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Abt. Recht und Organisation  
Von-der-Tann-Straße 7  
Regensburg  
Telefon 0941/502 11 09  
Telefax 0941/502 12 09  
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

## 09

## Oasentage im Advent

Der adventliche Oasentag lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen, um über entscheidende Zeitpunkte im Leben nachzudenken, erlebte Zeit zu sortieren und bevorstehende Ereignisse zu gewichten.



caritasRegensburg

**Termin**

Mi | 29. 11. 2022

**Ort**Windischeschenbach  
Haus Johannisthal  
Johannisthal 1**Termin**

Mi | 7. 12. 2022

**Ort**Nittendorf  
Haus Werdenfels  
Waldweg 15**Zeit**

9.30 – 17.00 Uhr

**Referent**

Pfarrer Dr. Christoph Seidl

**Kosten**35,-€ Kursgebühr  
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**Seelsorge für Berufe  
im Gesundheits-  
und Sozialwesen  
Obermünsterplatz 7  
Regensburg  
Telefon 0941/597 16 21  
Telefax 0941/597 16 23  
info@seelsorge-pflege.de

## 10

## Advent auf dem Hermannsberg

## Mache dich auf und werde licht

Adventszeit ist die Zeit der Lichter. Kerzen aller Art leuchten in die dunklen Nächte hinein. Auch wir sind eingeladen, hell und licht zu werden. »Mache dich auf und werde licht, denn dein Licht kommt« (Jes 60).

Hell werden, das können wir nicht aus uns selbst, sondern durch das Licht der Welt, das sich uns als Kind in der Krippe zeigt. Mit ihm an unserer Seite brauchen wir nicht im Finstern wandeln, sondern haben das Licht des Lebens.

Bei diesem Advent auf dem Hermannsberg werden wir Morgenlob feiern, biblische Impulse und heitere Geschichten hören, Zeiten der Stille genießen, miteinander singen und essen sowie den Tag mit einer Abschlussmeditation ausklingen lassen.



caritasRegensburg

**Termine**Mo | 12. 12. 2022  
Di | 13. 12. 2022**Zeit**

9.00 – 16.00 Uhr

**Ort**Wiesent  
Bildungs- und Freizeithaus  
Hermannsberg 1**Referent**

Georg Deisenrieder

**Kosten**36,-€ Kursgebühr  
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss  
Januar 2022****Info/Anmeldung**Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de



# Oasentag(e) im Haus Johannisthal

**Stille zulassen – Gott suchen – neu anfangen**

Leben heißt Veränderung. Manchmal ist es nötig, innezuhalten, um uns eine neue Richtung zu geben. Tage der Stille im Exerzitienhaus Johannisthal im Osten Bayerns sind dazu ideal. Ob Tanz- oder Wanderexerzitien, ob spezielle Formate für Frauen, Ordensschwestern, Männer oder junge Erwachsene, ob Exerzitien mit Vorträgen und Bogenschießen oder kontemplative Tage zur inneren Einkehr: Im Schweigen vertiefen wir unsere Beziehung zu Gott und finden neue Kraft und Klarheit für uns selbst.

**Weitere Infos und Angebote finden Sie unter:**  
**haus-johannisthal.de**



# Exerzitien im Haus Werdenfels

**Weitere Infos und Angebote finden Sie unter:**  
**haus-werdenfels.de**

»Exerzitien sind eine Zeit der Einübung in die Gesinnung, die dem Leben in Christus entspricht (*Phil 2, 5*), um aus der Vertrautheit mit dem Herrn zuzulassen, was in mir Mensch werden will nach dem Bild und Gleichnis, das Gott sich von mir gemacht hat.« **Peter Köster SJ**

Diesem Ziel dienen in besonderer Weise die Einzelexerzitien, die Haus Werdenfels anbietet.

Darüber hinaus stehen weitere Exerzitienformen auf dem Programm wie Filmexerzitien, kontemplative Exerzitien, Einzelexerzitien mit Bibliodramaelementen, Exerzitien mit biografischem Schreiben...



caritasRegensburg

Pfingsten

## Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting (3-tägig)

Infos entnehmen Sie  
bitte der Homepage  
[regensburger-fusswallfahrt.de](http://regensburger-fusswallfahrt.de)

Für Mitarbeitende der Caritas  
kann dafür 1 Tag Arbeitsbe-  
freiung in Anspruch genommen  
werden.

**Termin**

Bitte beim Veranstalter  
erfragen, ob die Fußwallfahrt  
stattfinden kann.

**Pilgerführer**

Bernhard Meiler  
Telefon 09607/699  
[pilgerfuehrer@regensburger-  
fusswallfahrt.de](mailto:pilgerfuehrer@regensburger-<br/>fusswallfahrt.de)

11

Ermutigungstage zu Beginn der Fastenzeit

## Sei guten Mutes! (Tobit 7)

Verlieren Sie manchmal auch  
den Mut? Gerade am Beginn  
der österlichen Zeit wollen wir  
Mut schöpfen und über ErMUTI-  
gungen gelöst und erlöst unseren  
Weg gehen lernen/können.

Elemente: Impulse aus dem Buch  
Tobit, Meditationen, Gottesdienst.



caritasRegensburg

**Termin**

Mi | 2. 3. –  
Fr | 4. 3. 2022

**Beginn**

Mi | 18.00 Uhr

**Ende**

Fr | 13.00 Uhr

**Ort**

Haus Johannisthal

**Referent**

Pfarrer Manfred Strigl

**Kosten**

15,-€ Kursgebühr plus  
117,50 € ÜN, VP, EZ

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**

Haus Johannisthal  
Johannisthal 1  
92670 Windischeschenbach  
Telefon 09681/40 01 50  
Telefax 09681/400 15 10  
[kontakt@  
haus-johannisthal.de](mailto:kontakt@haus-johannisthal.de)  
[www.haus-johannisthal.de](http://www.haus-johannisthal.de)



»Wohl dem Menschen,  
der Gottes Wege geht.«  
nach Psalm 119,1

## 12

Vortragsexerzitionen am Beispiel der Hl. Mutter Teresa

## Ein Leben in Liebe

Unsere Begegnung mit Jesus nach dem Beispiel der Hl. Mutter Teresa.

Durch mehrere Jahre begleitete Monsignore Dr. Leo-M. Maasburg Mutter Teresa von Kalkutta immer wieder auf ihren internationalen Reisen.

1994 bis 2000 baute er zusammen mit dem italienischen Unternehmer Emanuele Ferrario den Sender »Radio Maria« in 30 Ländern und vier Kontinenten auf. Im Rahmen der Seligsprechung von Mutter Teresa arbeitete »Father Leo« ab 2001 im Team des Postulators an der Vorbereitung der Seligsprechung mit.

Seit seinem Eintreten in den Ruhestand ist die Verbreitung und Vertiefung der Spiritualität der Heiligen Mutter Teresa in Form von Vorträgen und Exerzitionen sein Hauptanliegen.

Elemente:

- Vorträge
- Anbetung
- Messe
- Tagzeitengebet
- ...



caritasRegensburg

**Termin**

Mo | 7. 3. –  
Do | 10. 3. 2022

**Beginn**

Mo | 18.00 Uhr

**Ende**

Do | 13.00 Uhr

**Ort**

Haus Johannisthal

**Referent**

Msgr. Pater Leo Maasburg

**Kosten**

55,-€ Kursgebühr plus  
178,50€ ÜN, EZ mit DU/WC

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**

Haus Johannisthal  
Johannisthal 1  
92670 Windischeschenbach  
Telefon 09681/40 01 50  
Telefax 09681/400 15 10  
kontakt@haus-johannisthal.de  
www.haus-johannisthal.de

## 13

Raus aus dem Schwarzen-Peter-Spiel

## Drei Wege, die Ethik Jesu im Alltag zu leben

Die Goldene Regel, nicht urteilen, vergeben, den Nächsten lieben, dankbar sein – wir kennen die Ethik Jesu. Aber wie können wir sie im Alltag leben? Die gewaltfreie Kommunikation hilft mir, einerseits mein Anliegen offen und ohne Angriff darzulegen und andererseits dem anderen empathisch zuzuhören, um dann aufgrund der Bedürfnisse aller gute Lösungen zu finden. Nächstenliebe und Selbstliebe in gesunder Balance! Wertvoll in allen Gesprächssituationen, besonders in schwierigen.

Naikan ist ein besinnlicher Rückblick und lässt die Dankbarkeit wachsen durch drei Fragen:

- Was habe ich für den anderen getan?
- Was hat er/sie für mich getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich ihm/ihr bereitet?

Mit »The Work« kann ich Urteile, Deutungen, Vorurteile kritisch hinterfragen. Ich erkenne durch »The Work« schnell den Balken im eigenen Auge. »The Work« fördert Gelassenheit und Selbsterkenntnis.

Alle drei Wege zusammen ergänzen sich sehr gut. Verstehen, warum diese Wege helfen, die Ethik Jesu konkret in die Praxis umzusetzen.



caritasRegensburg

**Termin**

Mo | 7. 3. –  
Fr | 11. 3. 2022

**Beginn**

Mo | 15.30 Uhr

**Ende**

Fr | 13.00 Uhr

**Ort**

Haus Werdenfels

**Referent**

Pfarrer Michael Pflaum

**Kosten**

160,-€ Kursgebühr plus  
278,-€ ÜN, EZ mit DU/WC

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 14

Impulse zum Heilwerden

Machen oder  
geschehen lassen?

Die Erfahrungen des Unheil-Seins, der eigenen Ohnmacht und der Fragilität von Leben treffen auf den Trend zur Selbstoptimierung und den Versuch, das Leben beherrschen zu können. In der Spannung zwischen »machen« und »geschehen« lassen geht es u. a. um folgende Inhalte:

- Gesellschaftlicher Trend zur Selbstoptimierung und die eigene Sehnsucht nach »gutem Leben«
- Psychische Aspekte des eigenen Unheil-Seins
- Das Verständnis Jesu von Heil-Sein als Gottverbundenheit und Offenheit für ein »Geschehen-Lassen«
- Frage nach dem Sinn im Leben und dem »Warum« des Leidens
- Umgang mit Ohnmachtserfahrungen und der Fragilität von Leben. Die Spur von der Scham zurück zur Würde.

- »Gnade«: ein alter theologischer Begriff mit einer ungeheuer heilsamen Wirklichkeit

Arbeitsweise:

- Theoretische Impulse
- Gespräche in Groß- und Teilgruppen
- Eigenreflexion
- Übungen
- Meditative Elemente
- Körperarbeit und Coaching Methoden



caritasRegensburg

## Termin

Mo | 14. 3. –  
Fr | 18. 3. 2022

## Beginn

Mo | 15.30 Uhr

## Ende

Fr | 13.00 Uhr

## Ort

Haus Werdenfels

## Referenten

Pfarrer Christoph Seidl  
Susanne Noffke

## Kosten

220,-€ Kursgebühr plus  
278,-€ ÜN, EZ mit DU/WC

## Anmeldeschluss

14 Tage vor Kursbeginn

## Info/Anmeldung

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 15

Wanderexerzitionen rund um das Haus Werdenfels im Labertal

Wer wie ein Baum in einem guten  
Grund und an einem Wasserlauf  
steht, der bringt seine Frucht (vgl. Psalm 1,3)

Die heilige Hildegard von Bingen sagt: »Was der Saft im Baum ist, das ist die Seele im Körper, und ihre Kräfte entfaltet sie wie der Baum seine Gestalt.«

Wir werden im Unterwegssein und meditieren die Schöpfung genießen und unser Leben wahrnehmen.

Dazu dienen folgende Elemente: Leibübungen, Schweigemeditation, Impulse, Unterwegsein im Schweißen und im Austausch, Lieder, meditative Tänze.

Gehen

- Weil Glauben ein Unterwegs-sein ist
- Weil Gehen zum innerlich Stillwerden hilft
- Weil Gehen Ballast loslassen lässt
- Weil die Natur die Sinne belebt
- Um Atem zu holen und neue Kräfte zu sammeln
- Um das Wunder im Kleinen zu entdecken
- Um die Stimme Gottes in seiner Schöpfung wahrzunehmen
- Um mehr eins zu werden mit sich, mit der Schöpfung, mit Gott



caritasRegensburg

## Termin

So | 1. 5. –  
Sa | 7. 5. 2022

## Beginn

So | 18.00 Uhr

## Ende

Sa | 9.00 Uhr

## Ort

Haus Werdenfels

## Referentin

Sr. Chiara Hoheneder

## Kosten

120,-€ Kursgebühr plus  
350,-€ ÜN, EZ mit DU/WC

## Anmeldeschluss

14 Tage vor Kursbeginn

## Info/Anmeldung

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 16

Bergexerziten mit biblischen Gipfelbotschaften

## Hoch und heilig

Seit alters her steigen Menschen hinauf auf hohe Berge, um schöne Aussichten und die Weite zu genießen, aber auch um dem Himmel näherzukommen. Besonders im Christentum gelten Berge als besondere Orte der Offenbarung Gottes. Mose erhält auf dem Sinai die Tora, Elia wandert zum Gottesberg Horeb. Die Verklärung Jesu fand auf einem Berg statt, bevor er sein Kreuz auf den Kalvarienberg trug. Nach seiner Auferstehung wurde er auf dem Ölberg in den Himmel entrückt.

Ausgangsbasis für unsere Wanderungen ist das schöne Schloss Wohlgemutsheim der Don Bosco Schwestern in Baumkirchen. Tägliches Morgen- und Abendlob bilden den Rahmen für unsere Bergexerziten. An einem Tag wird eine längere

Bergwanderung (1000 m Aufstieg) mit Lunchpaketen geplant. Diese Tour ist nur für geübte Bergwanderer zu gehen. Wer möchte, kann an diesem Tag auch in der Nähe des Hauses bleiben. Ansonsten verbringen wir alle anderen Essenszeiten im Haus und machen vormittags und nachmittags separate Wanderungen.



caritasRegensburg

### Termin

So | 8. 5. – Do | 12. 5. 2022

### Beginn

So | 17.30 Uhr

### Ende

Do | 14.00 Uhr

### Ort

**Baumkirchen bei Innsbruck/Österreich**  
Schloss Wohlgemutsheim

### Referent

Georg Deisenrieder

### Kosten

360,-€ Kursgebühr  
inkl. ÜN, VP

**Anmeldeschluss  
Januar 2022**

### Info/Anmeldung

Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de



## 17

Gartenexerzitionen in Südtirol

## Der große Gärtner

In der Bibel ist Gott oft im Garten zu finden: Im Garten Eden geht er umher und ruft: »Adam, wo bist du?« Im gelobten Land pflanzt Gott sein Volk wie einen Weinberg und lässt es erblühen wie eine Lilie. Den Garten der Liebe erfüllt er mit wunderbaren Düften und zeigt den Verliebten die Schönheit seiner Schöpfung. Im Garten Getsemani kämpft Gott um seine Liebe zu den Menschen. Im Friedhofsgarten begegnet er Maria Magdalena als Gärtner ihrer Seele. Im Garten des himmlischen Jerusalems am Strom des Lebens wohnt Gott bei den Menschen und wischt alle Tränen von ihren Augen.

Bei unseren Gartenexerzitionen werden wir in privaten und öffentlichen Gärten in Meran und Umgebung nach einer Führung verweilen, um diesen biblischen Geschichten

nachzuspüren. Nach dem Morgenlob im Haus besuchen wir an jedem Tag einen anderen Garten. Am Nachmittag gibt es freie Stunden. Vor dem Abendessen feiern wir Abendlob. Den Tag beschließen wir mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.



caritasRegensburg

**Termin**

Fr | 20. 5. –  
Mi | 25. 5. 2022

**Beginn**

Fr | 18.00 Uhr

**Ende**

Mi | 14.00 Uhr

**Ort**

**Meran/Italien**  
Hotel Filipinum

**Referent**

Georg Deisenrieder

**Kosten**

525,-€ Kursgebühr  
inkl. ÜN, ¾-Pension  
Südtirol-Mobilcard für  
öffentliche Verkehrsmittel  
und Eintrittspreise

**Anmeldeschluss  
Januar 2022****Info/Anmeldung**

Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de

## 18

Spirituelle Tage mit Nordic Walking

ICH bin der Weg ...  
Brich auf, bewege Dich

Was für Tage ... Diese Tage sind besonders. Jesus hat sich gerade von seinen Jüngern und Jüngerinnen endgültig verabschiedet. Für ihn ging es himmelwärts. Für seine engsten Anhängerinnen und Anhänger geht es wieder den Berg hinab, in die Stadt Jerusalem hinein, gesammelt im Obergemach des letzten gemeinsamen Abends.

Was für Tage für uns ...

Wir gehen auch neuen Zeiten entgegen:

- Jesus ist gegangen, der Heilige Geist ist nur angekündigt – Was gibt uns Ausrichtung?
- Wir versammeln uns im engsten Kreis – Welche Menschen sind unsere Gefährten?
- Der Heilige Geist wird uns neu in die Welt senden – Welche Wege sind wir schon gegangen?

Welche Wege wollen wir zukünftig gehen?

Bewegung – Stille – Impulse – Gesprächsangebot  
Das verlängerte Wochenende hat einen spannungsreichen Vierklang für Sie zu bieten:

- So oft wie möglich werden wir an den Tagen per Nordic Walking unterwegs sein.
- In der Natur und im Gruppenraum gibt es Zeiten der Stille.
- Impulse passend zu den Tagen sollen Sie auf neue Wege führen oder bisherige kräftigen.
- Am Freitag und Samstag besteht die Gelegenheit zum geistlichen Einzelgespräch (mit Elisabeth Paukner).



caritasRegensburg

**Termin**

Do | 26. 5. –  
So | 29. 5. 2022

**Beginn**

Do | 18.00 Uhr

**Ende**

So | 13.00 Uhr

**Ort**

**Haus Werdenfels**

**Referenten**

Peter Nagel  
Elisabeth Paukner

**Kosten**

100,-€ Kursgebühr plus  
190,-€ ÜN, EZ mit DU/WC  
175,-€ ÜN, EZ ohne DU/WC

**Anmeldeschluss**

14 Tage vor Kursbeginn

**Info/Anmeldung**

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 19

## Schreibexerzitionen als Einzelexerzitionen

## Im eigenen Herzen lesen

Exerzitionen bedeuten Üben und immer mehr ankommen: ... bei sich selber ... bei Gott ... in einem erfüllten, menschenfreundlichen Leben, getragen von Glaube, Hoffnung und Liebe.

Beim Beten mit Schreiben lässt sich unprätentiös und leichtfüßig alles sagen, vieles ahnen, spüren, verstehen. Die Schreibtechniken regen an, intuitiv zu denken. Von der innigsten Selbstaussage bis zur äußersten Selbsterfindung ist alles möglich.

Im Gespräch mit Gott soll das Schreiben Hilfe und Vertiefung sein und Sie auf dem Weg in Ihre Herzmitte begleiten.

## Elemente:

- Durchgängiges Schweigen
- Anleitung zu Methoden autobiografischen Schreibens im Rahmen gemeinsamer Gebetszeiten und der persönlichen Betrachtung
- Tägliches Begleitgespräch
- Tägliche Eucharistiefeier
- Entspannungsübungen



caritasRegensburg

## Termin

So | 12. 6. –  
Sa | 18. 6. 2022

## Beginn

So | 18.00 Uhr

## Ende

Sa | 9.00 Uhr

## Ort

Haus Werdenfels

## Referentin

Monika Tieber-Dorneger

## Kosten

295,-€ Kursgebühr plus  
350,-€ ÜN, EZ mit DU/WC  
320,-€ ÜN, EZ mit Etage-  
dusche

## Anmeldeschluss

14 Tage vor Kursbeginn

## Info/Anmeldung

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 20

## Seminar für Menschen in Trauer

## »Wenn du an mich denkst, erinnere dich an die Stunde, in der du mich am liebsten hattest.« (Rainer Maria Rilke)

Wenn Menschen aus der eigenen Familie sterben, kommt Trauer. Oft unausgesprochen – sie wird anderen nicht gezeigt. Trauernde brauchen aber eine Solidargemeinschaft, die ihnen hilft, mit dem Verlust leben zu lernen.

Dieses Seminar ist ein Ort, an dem ein offener Umgang mit der Trauer möglich ist. Wir kommen über Fragen und Erfahrungen ins Gespräch: Was passiert in der Zeit der Trauer? Was kann Ihnen helfen, dass der Abschiedsschmerz nachlässt? Wie können Sie Ihrem Verstorbenen einen »guten« Platz im eigenen Leben einräumen? Kann Ihnen der Glaube Kraft geben? Wie können Sie in Ihrer Trauer den anderen begegnen?

Während der gemeinsamen Tage in Haus Werdenfels wollen wir:

- in der Gruppe einander in der Trauer wahrnehmen und mittragen
- Ihnen helfen, sich selbst und andere in der Trauer besser zu verstehen
- Kreative Formen im Umgang mit der Trauer ausprobieren
- Entdecken, was Ihnen auf dem Trauerweg weiterhilft
- Möglichkeit zum Einzelgespräch geben

Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 16 Personen.

Seit dem Verlust sollte zumindest ein Vierteljahr vergangen sein.



caritasRegensburg

## Termin

Do | 16. 6. –  
So | 19. 6. 2022

## Beginn

Do | 18.00 Uhr

## Ende

So | 13.00 Uhr

## Ort

Haus Werdenfels

## Referenten

Dr. Sabine Holzschuh  
Dr. Wolfgang Holzschuh

## Kosten

90,-€ Kursgebühr plus  
190,-€ ÜN, EZ mit DU/WC  
175,-€ ÜN, EZ mit Etage-  
dusche

## Anmeldeschluss

14 Tage vor Kursbeginn

## Info/Anmeldung

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

## 21

Inselstage zur Spiritualität des Leibes  
mit ayurvedischer Küche

## Dein Leib – ein Tempel

**A**lles, was wir tun, geschieht durch unseren Körper: sprechen, hören, schlafen, schauen, riechen, kochen, essen. Auch unsere geistigen Anstrengungen sind nur dank des körperlichen Gehirns möglich. Leib ist noch mehr als der Körper. Keine Videokonferenz kann einen Gesprächspartner ersetzen, der leiblich anwesend ist. Die Spiritualität des Leibes muss nicht neu erfunden, höchstensfalls wiederentdeckt und einfach gelebt werden: Seitdem Gott in Jesus von Nazareth Mensch geworden ist, hat er den Leib vergöttlicht. Paulus sagt: »Wisst ihr nicht, dass Euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist?« (1 Kor 6, 19).

In Achtsamkeit wollen wir Leib und Seele ehren. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen wechseln sich ab mit Heilungserzählungen aus der Bibel und leibbejahenden Impulsen aus der christlichen Spiritualität. Morgen- und Abendlob, Zeiten für Stille und Spaziergänge auf der Insel geben zusätzlich den Tagen eine Struktur.



caritasRegensburg

**Termin**

So | 10. 7. –  
Do | 14. 7. 2022

**Beginn**

So | 17.30 Uhr

**Ende**

Do | 14.00 Uhr

**Ort**

**Frauenchiemsee**  
Abtei Frauenwörth

**Referent**

Georg Deisenrieder

**Kosten**

470,- € Kursgebühr  
inkl. ÜN, VP

**Anmeldeschluss**  
**Januar 2022**

**Info/Anmeldung**

Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de

## 22

Schweigeexerziten in den Bergen

## In Stille und Vertrauen liegt eure Kraft

**D**ie Abgeschiedenheit des von den Loferer Steinbergen umgebenen Wallfahrtsortes Maria Kirchenttal lädt ein, die Stille auf sich wirken zu lassen, gemäß dem Wort »In Stille und Vertrauen liegt eure Kraft« (Jes 30,50). Im aktiven Schweigen werden wir das Loslassen einüben. Wer sich Gott anvertraut, darf sich neu beschenken lassen und erfahren, wie ihm neue Lebensströme zufließen. Wir wollen wieder mehr mit unserer Wesensmitte in Berührung kommen, um daraus göttliche Kraft zu schöpfen und neue Lebendigkeit von innen herauszukosten.

In den Exerziten mit durchgehendem Schweigen werden wir der Stille Raum geben. Das gemeinsame Morgen- und Abendlob gibt den Tagen den nötigen Rahmen. Tagsüber gibt es Entspannungs-

und Wahrnehmungsübungen, Impulse aus der christlichen Spiritualität und Meditationseinheiten. Auch die Quellen und Bäche am nahen Berghang schaffen Oasen der Ruhe und Einkehr. Deshalb werden am Nachmittag kleine Wanderungen angeboten. Wer mitgehen möchte, kann sich an den meditativen »Wegen der Stille« beteiligen (Dauer: ca. 1–2 Std.). Am Abend gibt es die Möglichkeit zum Austausch in der Runde. Jeder Tag schließt mit dem Abendlob.



caritasRegensburg

**Termin**

So | 25. 9. –  
Do | 29. 9. 2022

**Beginn**

So | 17.30 Uhr

**Ende**

Do | 14.00 Uhr

**Ort**

**Lofer/Österreich**  
Maria Kirchenttal

**Referent**

Georg Deisenrieder

**Kosten**

260,- € Kursgebühr  
inkl. ÜN, VP

**Anmeldeschluss**  
**Januar 2022**

**Info/Anmeldung**

Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de

## 23

Weggeschichten mit Mutmacherinnen  
aus Bibel und Kirche

## Gottes starke Töchter

Frauen bestimmen die caritativ-soziale Landschaft. Doch hören sie im religiösen Leben meistens Geschichten über Männer. Bei den Tagen im Haus am Weg wollen wir starken Frauen der Bibel und der Kirche viel Raum geben und in den Blick nehmen. Dort gibt es nicht nur Erziehungsexpertinnen, sondern auch Prophetinnen, Königinnen, Geschäftsfrauen, Jüngerinnen, Kirchenlehrerinnen. Mit ihrem großen Gottvertrauen spenden sie Hoffnung und stehen als Mutmacherinnen beispielhaft für viele andere Frauen, die sich jeden Tag aufs Neue beweisen müssen.

Morgen- und Abendlob bilden den Rahmen für die einzelnen Tage. Es wird Wert auf methodische Vielfalt gelegt: Gezielt ausgewählte biblische Erzählungen über bedeutende Frauen werden betrachtet. Dazu gibt

es Impulse aus der christlichen Spiritualität. Kreativphasen, Tanz und Bewegung wechseln sich ab mit Zeiten für Meditation und Stille. Wer gerne etwas wandern möchte, kann sich an kleinen Touren beteiligen.

Das Haus am Weg bei Langfurth/Bayerischer Wald ist ein altes, gemütliches Bauernhaus, das von den Deutschordensschwwestern vorbildhaft restauriert und erweitert wurde. Es liegt auf 800 Meter Höhe. Das Haus bietet 11 Zimmer mit Du/WC, von denen 8 Zimmer auf Wunsch auch als Doppelzimmer belegt werden können.



caritasRegensburg

### Termin

So | 6. 11. –  
Do | 10. 11. 2022

### Beginn

So | 18.00 Uhr

### Ende

Do | 14.00 Uhr

### Ort

Langfurth, Bay. Wald  
Haus am Weg

### Referent

Georg Deisenrieder

### Kosten

285,- € Kursgebühr  
inkl. ÜN, VP

### Anmeldeschluss Januar 2022

### Info/Anmeldung

Katholische Jugendfürsorge  
Referat Pastoral  
und religiöse Bildung  
Heiliggeistgasse 7  
Regensburg  
Telefon 0941/586 85 23  
Telefax 0941/586 85 35  
pastoral@kjf-regensburg.de

## 24

Resilienz und Spiritualität

## Gedeihen trotz widriger Umstände

»Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen.«  
*Marcel Proust*

- Vergessen Sie manchmal im Alltag und im »Hamsterrad des Lebens« für sich selbst zu sorgen?
- Brauchen Sie Impulse, um wieder mehr Widerstandskraft zu gewinnen, weil Ihnen das Leben Enttäuschungen, Schicksalsschläge und/oder Situationen des Scheiterns zumutet?
- Suchen Sie nach Möglichkeiten für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit »stürmischen Zeiten des Lebens«?
- Wünschen Sie sich wieder mehr »Lebenstüchtigkeit«?

- Vielleicht wollen Sie das Unvollkommene und die Grenzen des Lebens liebevoll annehmen?
- Möchten Sie bewusst(er) und spiritueller Ihr Leben gestalten?

Orientiert an der Resilienzforschung, der ressourcenorientierten Biografiearbeit und ignatianischer Spiritualität wollen wir die richtigen Fragen stellen und die richtigen Antworten für uns finden. Das bedeutet schlicht die Erfahrungen zu machen, dass unser Leben von etwas Besonderem durchdrungen ist und dass alles Leben Bedeutung und Sinn hat.



caritasRegensburg

### Termin

Mo | 7. 11. –  
Fr | 11. 11. 2022

### Beginn

Mo | 15.30 Uhr

### Ende

Fr | 13.00 Uhr

### Ort

Haus Werdenfels

### Referenten

Karlheinz Arndt  
Elisabeth Paukner

### Kosten

220,- € Kursgebühr plus  
278,- € ÜN, EZ mit DU/WC

### Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

### Info/Anmeldung

Haus Werdenfels  
Waldweg 15  
93152 Nittendorf  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de



»Ich, Jesus,  
bin gekommen, damit sie das  
Leben haben  
und es in Fülle haben.«

Johannes 10,10

# Referentinnen und Referenten 2022

## Caritasverband der Diözese Regensburg e.V.

### Christoph Braun

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

### Christina Engl

Dipl. Theologin, NSC®-Coach, Coach DVNLP, Fortbildungen in Meditation und Achtsamkeit (The Education University of Hong Kong/Plum Village Mindfulness Academy, Hong Kong), Body2Brain®ccm, Somatic Experiencing (SE)®

## Katholische Jugendfürsorge Georg Deisenrieder

Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Referent für Pastoral und religiöse Bildung

## Haus Johannisthal

**Msgr. Pater Leo Maasburg**  
Studium in Jura, Politologie, Theologie, Missiologie und Kirchenrecht

### Manfred Strigl

Direktor des Hauses, Priester, Gestaltpädagoge, Geistlicher Begleiter, Gemeindeberater



## Haus Werdenfels Karlheinz Arndt

M. A. Erwachsenenbildung, Diplom-Heilpädagoge, Lehrtrainer für Biografiearbeit (LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.) Gestalttherapie (IGW Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg)

### Sr. Chiara Hoheneder

Exerzitien-Meditationsleiterin, geistliche Begleiterin

### Dr. Sabine Holzschuh

Pastoraltheologin und Sozialpädagogin; seit 2000 freie berufliche Tätigkeit in der Erwachsenenbildung und Trauerbegleitung

### Dr. Wolfgang Holzschuh

Diakon, Pastoraltheologe, Supervisor (DGSv)

### Peter Nagel

Theologe, Caritaswissenschaftler, Sozialarbeiter/-pädagoge, Nordic Walking Spiritual Instructor (DjK-Ausbildung)

### Susanne Noffke

M. A. Bildungsmanagement, Dipl. Religionspädagogin (FH), Erwachsenenpädagogin (univ.), Coach (IN), Supervisorin (GPS), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Seelsorgliche Beraterin

### Elisabeth Paukner

Stellvertretende Direktorin, Pastoralreferentin, Dozentin für Biografiearbeit (LebensMutig), Exerzitienbegleiterin, NLP-Practitioner (INLP), Mitglied der GCL, Ausbildung und Tätigkeit in Geistlicher Begleitung

### Pfarrer Michael Pflaum

Begleiter für kontemplative Exerzitien

### Monika Tieber-Dorneger

Zertifizierte Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie, Lehrbeauftragte, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Exerzitienleiterin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Theologin

## Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in der Diözese Regensburg

### Dr. Thomas Kroll

Mitglied der Katholischen Filmkommission, Berlin

### Christine Schrader

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Systemisches Coaching und Supervision

### Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg





# Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser

## Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee

Frauenchiemsee Nr. 50  
83256 **Frauenchiemsee**  
Telefon 08054/90 70  
Telefax 08054/79 67  
abtei@frauenwoerth.de  
frauenwoerth.de

## Bildungs- und Freizeithaus Hermannsberg

Hermannsberg 1  
93109 **Wiesent bei Wörth/Do**  
Telefon 09482/95 93 70  
Telefax 09482/95 93 65  
info@haus-hermannsberg.de  
haus-hermannsberg.de

## Haus am Weg bei Langfurth

Langfurth 2  
94572 **Schöfweg, Bay. Wald**  
Telefon 09908/87 12 99  
hausamweg@faks-passau.de  
hausamweg.de

## Haus der Besinnung, Österreich

Maria Kirchentäl 1  
A-5092 **St. Martin bei Lofer**  
Telefon +43/6588/85 28  
Telefax +43/6588/852 84  
haus-der-besinnung@  
pfarre.kirchen.net  
maria-kirchentael.at/haus-der-  
besinnung

## Haus Johannisthal

Besondere Klerikalseminar-  
stiftung St. Jakob  
Johannisthal 1  
92670 **Windischeschenbach**  
Telefon 09681/40 01 50  
Telefax 09681/400 15 10  
kontakt@haus-johannisthal.de  
haus-johannisthal.de

## Haus Werdenfels

Waldweg 15 (*Eichhofen*)  
93152 **Nittendorf**  
Telefon 09404/950 20  
Telefax 09404/950 29 50  
buero@haus-werdenfels.de  
haus-werdenfels.de

## Hotel Filipinum, Italien

Parinistraße 3  
I-39012 **Meran (BZ)**  
Telefon +39/0473/27 32 73  
info@filipinum.it  
filipinum.it

## Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V.

Ostengasse 27  
93047 **Regensburg**  
Telefon 0941/569 60  
Telefax 0941/56 96 38  
info@katholischeakademie-  
regensburg.de  
katholischeakademie-  
regensburg.de

## Oase Steinerskirchen

Bildungshaus der  
Herz-Jesu-Missionare  
Steinerskirchen 1  
86558 **Hohenwart**  
Telefon 08446/920 10  
info@oase-steinerskirchen.de  
oase-steinerskirchen.de

## Schloss Spindlhof

Bildungshaus der  
Diözese Regensburg  
Spindlhofstraße 23  
93128 **Regenstauf**  
Telefon 09402/935 40  
Telefax 09402/93 54 11  
info@spindlhof.de  
schloss-spindlhof.de

## Schloss Wohlgemutshaus, Österreich

Don Bosco Schwestern  
Geistliches Zentrum und  
Tagungshaus  
Schloßstraße 4  
A-6121 **Baumkirchen**  
Telefon +43/5224/529 61  
info@schlosswohlgemutshaus.at  
schlosswohlgemutshaus.at



## Hinweise auf weitere Angebote

### **Benediktinerabtei Plankstetten**

Klosterplatz 1 · 92334 Berching  
kloster-plankstetten.de

### **Benediktinerabtei Weltenburg**

Asamstraße 32 · 93309 Kelheim/Donau  
kloster-weltenburg.de

### **Kloster Strahlfeld**

*Haus der Begegnung*  
Hofmarkstraße 14A · 93426 Roding-Strahlfeld  
hdb-kloster-strahlfeld.de

### **Missionshaus Hofstetten**

*Apostolatshaus der Pallottinger*  
Hofstetten 1 · 93167 Falkenstein  
hofstetten-pallottiner.de

### **Redemptoristenkloster und Exerzitienhaus Maria Hilf Cham**

Ludwigstraße 16 · 93413 Cham  
kloster-cham.de



## Anmeldung/ Teilnahmebedingungen

Die Angebote zur religiös-spirituellen Begleitung sind allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Caritas sowie der Katholischen Jugendfürsorge zugänglich. Es gelten die **Regelungen der jeweiligen Einrichtungsträger**.

Sollte die Dauer der Dienstbefreiung nicht ausreichen, um das Angebot wahrnehmen zu können, ist zusätzlich Freizeit oder Urlaub zu nehmen.

**Die Anmeldung ist bitte direkt an den Veranstalter (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung) zu senden.**

Das Anmeldeformular finden Sie am Ende dieser Broschüre oder im Internet unter [caritas-regensburg.de](http://caritas-regensburg.de).

**Nähere Informationen** erhalten Sie vom jeweiligen Veranstalter.

Beachten Sie die **Anmeldefristen** (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung).

Die **Anmeldebestätigung** mit den **Zahlungsmodalitäten** erhalten Sie direkt vom Veranstalter.

### **Datenschutz**

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass personenbezogene Daten elektronisch gespeichert und für die Angebotsverwaltung, -planung und -werbung eingesetzt werden dürfen. Die Veranstalter verpflichten sich, diese Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

Die Referenten verpflichten sich, über persönliche Informationen der Teilnehmenden, die sie innerhalb einer Veranstaltung erfahren, Stillschweigen zu bewahren.

Das Vorgehen bezüglich **Kostenerstattung, Eigenbeteiligung** und **Bezuschussung** entnehmen Sie bitte den jeweiligen Bedingungen des Trägers.

Bei **Stornierung** bzw. **Rücktritt** gelten die jeweiligen Bedingungen des Veranstalters.

**Bei coronabedingten Absagen durch den Veranstalter fallen keine Kosten an.**

**Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Schutzmaßnahmen während der Corona-Pandemie.**





Unter dem Dach der Caritas gibt es in der Diözese Regensburg mehr als 900 verschiedene soziale Dienste und Einrichtungen. Dort erhalten jährlich 350 000 Menschen Rat und Hilfe.

*Wir pflegen Menschlichkeit.*



Sämtliche Caritas-Angebote in der  
Diözese Regensburg: [caritas-regensburg.de](https://www.caritas-regensburg.de)