

Vertrauend suchen

Apollofalter

zartes Leben schwingt
von Blüte zu Blüte

sucht und stärkt sich
augenblicksnah

Christina Noe



Weitere Informationen und Anmeldung

Geistliche Begleitung und Exerzitien

Luitpoldstraße 6 · 85072 Eichstätt

Telefon 08421 50604

Telefax 08421 509901604

E-Mail exerzitien@bistum-eichstaett.de

www.bistum-eichstaett.de/exerzitien



Fotos: Wolfgang Bertl · Druck: Klimaneutral auf 100% Umweltpapier

Aus der Mitte leben

Exerzitien 2026



Geistliche Begleitung und Exerzitien

Vertrauen wagen

Termin 1 13. bis 17. Februar 2026

Termin 2 6. bis 10. März 2026

Beginn Freitag, 18.00 Uhr

Ende Dienstag, 13.00 Uhr

Ort Haus Werdenfels
93152 Nittendorf

**Übernachtung
und Verpflegung** 340 €/EZ

Kursgebühr 40-80 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung Kurs 1 bis 16. Januar 2026

Kurs 2 bis 6. Februar 2026



Vertrauen ist nicht einfach da, es entsteht. Es wächst, macht Mut und verleiht manchmal sogar Flügel.

Mit Kinofilmen und der Perspektive der Bibel versuchen wir nachzuspüren, was im eigenen Leben an Vertrauen da ist und wozu es im Frühjahr 2026 möglicherweise Mut macht.

Auf Sie warten vier Kinofilme, Austausch und Impulse in der Gruppe, persönliche Gebets- und Reflexionszeiten, ein tägliches Begleitgespräch, Schweigezeiten und die Feier der Eucharistie.

Innehalten und aufatmen

Termin 1 8. bis 12. April 2026

Mittwoch, 18.00 Uhr – Sonntag, 10.00 Uhr

Termin 2 28. bis 30. August 2026

Freitag, 18.00 Uhr – Sonntag, 13.00 Uhr

Ort Benediktinerabtei Plankstetten
92334 Plankstetten

**Anmeldung und
Information** Telefon 08462 206-201 oder unter
www.kloster-plankstetten.de/gaeste-und-tagungshaus/kurse

Begleitung Marille Neufanger, Religionslehrerin i. K.,
Geistliche Begleiterin
Dagmar Übler, Theologin, Bibliodramaleiterin



Innehalten und aufatmen

Die leise Stimme der Sehnsucht erhält Zeit. Zeit da zu sein. Zeit für Orientierung, Sinn und Verbundenheit.

Im Vertrauen auf die Wirkkraft der Gegenwart Gottes gehen wir einen Übungsweg mit dem Namen Jesu nach Franz Jalics SJ: Einführung, Impulse, Zeiten der Stille, Austausch und Gespräch, einfache Körperübungen, Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche.

Sich ordnen – zurücktreten – öffnen – schneiden

8. bis 10. Mai 2026

Beginn	Freitag, 18.00 Uhr
Ende	Sonntag, 13.30 Uhr
Ort	Tagungshaus Schloss Hirschberg 92339 Beilngries
Übernachtung und Verpflegung	220 €/EZ
Kursgebühr	40-90 € (nach eigenem Ermessen)
Anmeldung	bis 10. April 2026
Begleitung	Matthias Helfrich, Aikido seit 1999: 3. Dan (Aikikai), Geistlicher Begleiter und Exerzitien- begleiter (GCL/SJ), Supervisor (DGSD)



Geistliche Impulse, Zeiten der Stille und Meditation laden Sie ein, Ihrer persönlichen Lebensdynamik, Ihrer Sehnsucht und Ihren Kraftquellen nachzuspüren. Beim gemeinsamen Üben und Meditieren wird Gemeinschaft erlebbar. In Gesprächen können Erfahrungen, Glaube und Leben miteinander geteilt werden.

Ohne Vorkenntnisse möglich. Das Holzsword »Bokken« wird gestellt. Bei gutem Wetter übt die Gruppe im Schlossgarten.

Miteinander unterwegs

31. Mai bis 4. Juni 2026

Beginn	Sonntag, 18.00 Uhr
Ende	Donnerstag, 13.00 Uhr
Ort	Haus Werdenfels 93152 Nittendorf
Übernachtung und Verpflegung	320 €/EZ
Kursgebühr	60 €/Person
Anmeldung	anmeldung@haus-werdenfels.de
Begleitung	Ruth und Matthias Helfrich, Rupertsbuch GCL-Mitglieder, Geistliche Begleiter, Exerzitienbegleiter



Eine geistliche Auszeit mit Gott und miteinander. Im Schweigen miteinander und im Hören aufeinander kann sich der gemeinsame Weg vertiefen. Verständnis und Vertrauen können wachsen.

Elemente: Persönliche Gebetszeit, durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Gesprächszeiten mit dem Partner/der Partnerin, Impulse in der Gruppe, einfache Körperübungen, gemeinsame Gottesdienste.

Auf dein Wort vertraue ich

Ps 119,42

17. bis 20. August 2026

Beginn Montag, 18.00 Uhr
Ende Donnerstag, 14.00 Uhr
Ort Benediktinerabtei Plankstetten
92334 Plankstetten

Anmeldung und Information Telefon 08462 206-201 oder unter www.kloster-plankstetten.de/gaeste-und-tagungshaus/kurse

Begleitung M. Elisabeth Hartwig OSB, Äbtissin der Abtei St. Walburg in Eichstätt, Exerzitienbegleiterin und Geistliche Begleiterin



»Lerne das Herz Gottes in den Worten Gottes kennen.«

So beschreibt Papst Gregor der Große seine Erfahrungen mit der Bibel und ermutigt zur Begegnung mit Gott. Dadurch kann persönliche Orientierung und eine Vertiefung des Lebens gelingen.

Elemente: Schweigen, persönliches Gebet und Betrachtungszeiten, Tagesimpuls und tägliches Begleitgespräch, Möglichkeit zur Teilnahme an der Hl. Messe und am Stundengebet der Mönche.

Habt Vertrauen, ich bin es

Mt 14,27

2. bis 4. Oktober 2026

Beginn Freitag, 18.00 Uhr
Ende Sonntag, 9.30 Uhr
Ort Tagungshaus Schloss Hirschberg
92339 Beilngries

Übernachtung und Verpflegung 200 €/EZ
Kursgebühr 20-80 € (nach eigenem Ermessen)
Anmeldung bis 4. September 2026

Wir werden

im Gehen schweigen, gemeinsam Morgenlob und Gottesdienst feiern und mit der Zusage Jesu unterwegs sein: Hab Vertrauen...



Auf Sie warten

- Schloss Hirschberg und das herbstliche Altmühltal
- eine Tageswanderung am Samstag, ca. 17 km
- Zeit, um aufzuatmen, die Schönheit der Natur zu genießen, nachzudenken und zu beten
- Impulse in der Gruppe
- die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

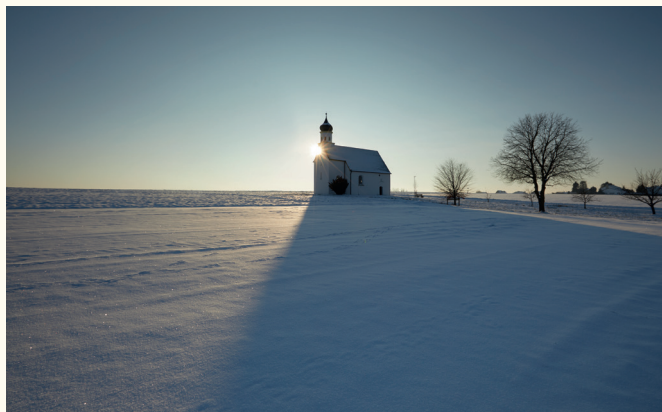
Ein Lichtblick für alle

27. bis 29. November 2026

Beginn Freitag, 18.00 Uhr
Ende Sonntag, 16.30 Uhr
Ort Kloster St. Josef
92318 Neumarkt i.d. OPf.

**Übernachtung
und Verpflegung** 200 €/EZ
Kursgebühr 20-80 € (nach eigenem Ermessen)
Anmeldung bis 30. Oktober 2026

Elemente: Impulse in der Gruppe und stille Zeiten, persönliche Gebetszeit, Schrift- und Bildbetrachtung, Leibübungen, ein persönliches Begleitgespräch, Morgenlob und die Eucharistiefeyer.



Von einem Lichtblick für alle singt Zacharias, eine adventliche Gestalt in der Bibel. Sein Lied leuchtet warm und hell bis in unsere Tage. Es hat Kraft und kann Hoffnung wecken. Nach Lichtblicken werden wir ausschauen und den Worten der Bibel lauschen.

Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen.

Wüstenväter

Manchmal ist es gut, innezuhalten und Abstand zu gewinnen. **Geistliche Begleitung kann helfen**, besser zu verstehen, was mein Leben ausmacht und meinen Glauben prägt. Sie kann ein Ort sein für Zweifel und Hoffnungen. Sie hält die Frage nach Gott offen und schenkt ihr einen festen Platz im Leben.

Dafür treffen Sie sich alle vier bis sechs Wochen zu einem vertraulichen Gespräch mit einer qualifizierten Begleitperson. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche.

Mehr unter www.geistliche-begleitung.eu



Geistliche Begleitung ist ein kostenfreier Dienst. Falls Sie uns mit einer Spende unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Wir verwenden sie, um den ehrenamtlichen Begleiter/-innen eine Aufwandsentschädigung zu zahlen (30 € pro Gespräch) und sie qualitativ angemessen fortzubilden.

Gerne können Sie unsere Arbeit unterstützen:

Diözese Eichstätt KdöR Bischöfliches Seelsorgeamt
IBAN DE71 7509 0300 0007 6005 42

Zweck: Kostenstelle: 3624080, Fachdienst Geistliche Begleitung

Sofern nicht anders angegeben, begleiten die Kurse

Dr. Michael Kleinert, Domvikar
Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter
Christina Noe, Pastoralreferentin
Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin

Voraussetzung

Teilnahme am gesamten Kurs von Anfang bis Ende.

D-85072 Eichstätt

Luitpoldstraße 6

Geistliche Begleitung und Exerzitien

Ich melde mich/uns zu folgender Veranstaltung an

vom bis

Titel der Veranstaltung

Name, Vorname, Geburtsjahr

Name, Vorname, Geburtsjahr

Anschrift

Telefon, E-Mail

Sonstiges (vegetarische Kost, Unverträglichkeiten etc.)

Speicherung meiner Daten nur für den
internen Gebrauch im Exerzitienreferat
(bis auf Widerruf):

- Ich stimme zu.
 Ich stimme nicht zu.
 Ich habe bereits zugestimmt.

Datum, Unterschrift

Ca. 3 Wochen vor Kursbeginn nehmen wir Kontakt mit Ihnen auf.
Bei Abmeldung entstehen, ab 8 Wochen vor Kursbeginn, Stornokosten für Sie.

Fax 08421 509901604 - E-Mail: exerzitien@bistum-eichstaett.de