

## Exerzitien für Paare

### Schweigen – Hören – Antworten

4. bis 8. Juni 2023

**Beginn** Sonntag, 18.00 Uhr  
**Ende** Donnerstag, 13.00 Uhr  
**Ort** Haus Werdenfels  
93152 Nittendorf

**Übernachtung/Verpflegung** 270 €/EZ  
**Kursgebühr** 60 €/Person  
**Anmeldung** unter [anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)  
**Begleitung** Ruth und Matthias Helfrich, Rupertsbuch  
GCL-Mitglieder, Geistliche Begleiter,  
Exerzitienbegleiter

Wie sich in Exerzitien die Beziehung zu Gott vertieft, so geschieht dies in Paarexerzitien auch zwischen den Partnern. Der gemeinsame Weg kann neu erlebt werden. Elemente und Voraussetzungen unter [www.bistum-eichstaett.de/exerzitien/angebote](http://www.bistum-eichstaett.de/exerzitien/angebote)



## Geistliche Begleitung

hilft, das eigene Leben im Licht des Evangeliums sehen zu lernen: Werte und Haltungen, Hoffnungen und Fragen, Beten und Tun. Dazu treffen Sie sich alle vier bis sechs Wochen mit einem/einer qualifizierten Begleiter/in zum Gespräch. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche. Mehr dazu unter [www.geistliche-begleitung.eu](http://www.geistliche-begleitung.eu)

## Exerzientage zu Fuß

### Zeig, dass du gehen kannst Apg 3,6

29. September bis 1. Oktober 2023

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

**Übernachtung/Verpflegung** ca. 160 €/EZ (siehe Homepage)  
**Kursgebühr** 5-50 € (nach eigenem Ermessen)  
**Anmeldung** bis 25. August 2023

**Auf Sie warten**  
– Schloss Hirschberg und das Altmühltal  
– eine Tageswanderung am Samstag, ca. 17 km  
– Impulse in der Gruppe  
– Zeit zum Beten und Nachdenken  
– die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

**Wir werden**  
– im Gehen schweigen,  
– gemeinsam Morgenlob und Gottesdienst feiern,  
– mit einer biblischen Erzählung unterwegs sein.



## Exerzientage im Advent

### Ein helles Licht strahlt auf Jes 9,1

1. bis 3. Dezember 2023

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

**Übernachtung/Verpflegung** 155 €/EZ  
**Kursgebühr** 10-50 € (nach eigenem Ermessen)  
**Anmeldung** bis 3. November 2023

**Elemente**  
Impulse in der Gruppe und Zeiten der Stille, persönliche Gebetszeit, Schrift- und Bildbetrachtung, Leibübungen, ein Begleitgespräch, Feier der Eucharistie.

**Im Advent**  
– innehalten,  
– aufblicken,  
– nach Gottes Licht ausschauen.



Sofern nicht anders angegeben, begleiten die Kurse Dr. Michael Kleinert, Pfarrer  
Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter  
Christina Noe, Pastoralreferentin  
Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin

**Voraussetzung**  
Teilnahme am gesamten Kurs von Anfang bis Ende.

**Wir sind vorsichtig mit Corona**  
Wir geben die Kurse momentan mit Impfnachweis und täglichem Selbsttest (Stand Herbst 2022).  
Aktuelles auf [www.bistum-eichstaett.de/exerzitien](http://www.bistum-eichstaett.de/exerzitien).

## Lichtfarben

Sein Licht  
wird dir leuchten  
deine Gedanken berühren  
dich begleiten  
wohin auch immer du gehst

Seine Farben  
werden dir nahe sein  
dir immer wieder neu begegnen  
sich in deinem Gesicht spiegeln  
was auch immer du erfährst

Christina Noe



## Weitere Informationen und Anmeldung

Exerzitienreferat Bistum Eichstätt  
Luitpoldstraße 6 · D-85072 Eichstätt  
Telefon 08421 50604  
Telefax 08421 509901604  
E-Mail [exerzitien@bistum-eichstaett.de](mailto:exerzitien@bistum-eichstaett.de)  
[www.bistum-eichstaett.de/exerzitien](http://www.bistum-eichstaett.de/exerzitien)



## Filmexerziten

### Farben des Lebens

Termin 1 17. bis 21. Februar 2023  
Termin 2 10. bis 14. März 2023

Beginn jeweils Freitag, 18.00 Uhr  
Ende jeweils Dienstag, 13.00 Uhr  
Ort Kloster St. Josef  
92318 Neumarkt i.d. OPf.

Übernachtung/Verpflegung 300 €/EZ  
Kursgebühr 20-80 € (nach eigenem Ermessen)  
Anmeldung Kurs 1 bis 12. Januar 2023  
Kurs 2 bis 3. Februar 2023

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

Filme berühren, sprechen an, lassen nicht kalt. Ihre Themenvielfalt ist bunt. Der Kurs möchte aufmerksam machen auf vier Filme, auf die eigenen Farben des Lebens, auf Glaube, Hoffnung und Liebe im Frühjahr 2023.



## Einzelexerziten mit biblischen Impulsen

### Das Herz Gottes kennenlernen

Termin 1 19. bis 24. Februar 2023  
Termin 2 8. bis 13. August 2023

Beginn 18.00 Uhr  
Ende 14.00 Uhr  
Ort Benediktinerabtei Plankstetten  
92334 Plankstetten  
Begleitung Sr. M. Elisabeth Hartwig OSB, St. Walburg Eichstätt  
Exerzitenbegleiterin und Geistliche Begleiterin

**Elemente**  
Schweigen, persönliches Gebet und Betrachtungszeiten; Tagesimpuls und tägliches Begleitgespräch; Möglichkeit zur Teilnahme an der HI. Messe und am Stundengebet der Mönche.  
**Anmeldung** telefonisch 08462 206-201 oder unter:  
www.kloster-plankstetten.de/gaeste-und-tagungshaus/kurse

»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.



## Spuren Gottes in der Stadt

### Aufbrechen will ich, die Stadt durchstreifen, ihn suchen, den meine Seele liebt Hld 3,2

6. Mai 2023

Beginn 9.15 Uhr  
Ende 16.00 Uhr  
Ort Dekanatsbüro  
Hieronymusgasse 3, 85049 Ingolstadt  
**Kosten** Spenden erwünscht,  
Mittagsimbiss zum Selbstkostenpreis  
**Anmeldung** bis 15. April 2023  
**Begleitung** Doris Stumpner, Religionslehrerin i.K.,  
Exerzitenbegleiterin und Geistliche Begleiterin  
Dorothee Holl, Pastorale Mitarbeiterin und  
Geistliche Begleiterin

Sich öffnen für Spuren Gottes in der Stadt, die »Zufälle« und Begegnungen eines Tages wahrnehmen.  
Dazu lädt der Tag in der Form von Straßenexerziten ein.

**Elemente**  
Ankommen und Kennenlernen, Impulse, eigene Zeit auf der Straße, Austausch, Andacht zum Abschluss.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Abteilung Schulen und Hochschulen im Bistum Eichstätt.



## Meditation und Bewegung mit Aikido-Elementen

### Sich ordnen – zurücktreten – öffnen – schneiden

12. bis 14. Mai 2023

Beginn Freitag, 18.00 Uhr  
Ende Sonntag, 13.30 Uhr  
Ort Tagungshaus Schloss Hirschberg  
92339 Beilngries

**Übernachtung/Verpflegung** ca. 185 €/EZ (siehe Homepage)  
**Kursgebühr** 40-80 € (nach eigenem Ermessen)  
**Begleitung** Matthias Helfrich, Aikido seit 1999: 3. Dan (Aikikai)  
Geistlicher Begleiter und Exerzitenbegleiter  
(GCL/SJ), Supervisor (DGSv)  
**Anmeldung** bis 7. April 2023

Mit und ohne Vorkenntnisse möglich.  
Das Holzschwert »Bokken« wird gestellt.

Mit geistlichen Impulsen, Zeiten der Stille und Meditation sind Sie eingeladen, Ihrer persönlichen Lebensdynamik, Ihrer Sehnsucht und Ihren Kraftquellen nachzuspüren.  
Im gemeinsamen Üben und Meditieren wird Gemeinschaft erlebbar. In Gesprächen können Erfahrungen, Glaube und Leben miteinander geteilt werden.



## Wanderexerziten im Altmühltal

### Fahr hinaus Lk 5,4

17. bis 21. Mai 2023

Beginn Mittwoch, 18.00 Uhr  
Ende Sonntag, 13.00 Uhr  
Ort Tagungshaus Schloss Hirschberg  
92339 Beilngries

**Übernachtung/Verpflegung** ca. 340 €/EZ (siehe Homepage)  
**Kursgebühr** 15-80 € (nach eigenem Ermessen)  
**Anmeldung** bis 29. März 2023

**Wanderexerziten**  
– in Schloss Hirschberg übernachten  
– zu Fuß das Altmühltal erwandern (ca. 17 km am Tag)  
– im Gehen schweigen  
– Impulse bekommen für das eigene Leben  
– beten, nachsinnen, in die Tiefe gehen  
– täglich ein Begleitgespräch führen  
– gemeinsam Gottesdienste feiern  
– mich mit Gottes Wort hinauswagen



Ich melde mich/uns zu folgender Veranstaltung an

bis

vom

Name, Vorname, Geburtsjahr

Name, Vorname, Geburtsjahr

Anschrift

Telefon, E-Mail

Sonstiges (vegetarische Kost ...)

Datum, Unterschrift

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

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

Etwa drei Wochen vor Kursbeginn nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf. Bei Abmeldung, ab sechs Wochen vor Kursbeginn, entstehen Stornokosten für Sie.  
Telefax 08421 509901604  
E-Mail exerziten@bistum-eichstaett.de