

## Exerzientage zu Fuß

*Steh auf und geh!* Lk 17,17

**1. bis 3. Oktober 2021**

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

**Übernachtung/Verpflegung:** 135 €/EZ  
**Kursgebühr:** 10 – 50 € (nach eigenem Ermessen)  
**Anmeldung bis** 27. August 2021

### 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

## Auf der Straße Gottes Spuren suchen

*Ein Tag in Nürnberg*

**9. Oktober 2021**

**Beginn:** Samstag, 9.15 Uhr  
**Ende:** Samstag, 16.00 Uhr  
**Ort:** Pfarrsaal St. Josef,  
Gießereistr. 2,  
90489 Nürnberg  
U2 ab Bahnhof bis Rathenau-Platz



**Kosten:** Spenden erwünscht, Mittagsimbiss zum Selbstkostenpreis  
**Anmeldung bis** 25. September 2021

### Begleitung:

Doris Stumpner, Religionslehrerin i.K.,  
Exerzitenbegleiterin und Geistliche Begleiterin  
Sr. Hilmtrud Wendorff CJ, Geistliche Begleiterin

### Mitten in der Stadt

- mit offenen Augen unterwegs sein
- mir selbst und anderen begegnen
- Gottes Spuren entdecken

### So sieht der Tag aus:

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.

**Wo und wie kann ich Gott begegnen? –  
Oft anders als vermutet, in ungewöhnlichen  
Ereignissen, zu unberechenbaren Zeiten,  
an ungewohnten Orten.**

**Auf den Straßen der Stadt halten  
wir die Augen offen für Ihn.**

## Exerzientage im Advent

*Wann reißt der Himmel auf?*

**26. bis 28. November 2021**

**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** 25. Oktober 2021

### Im Advent

- Licht erwarten
- nach biblischen Sternen schauen
- erleben, was „Exerziten“ eigentlich sind.

### Elemente:

Impulse in der Gruppe – persönliche Gebetszeiten – Schrift- und  
Bildbetrachtung – Begleitgespräch – eutonische Leibübungen –  
Zeiten der Stille – Feier der Eucharistie.

## Exerzientage zum Neuen Jahr 2022

*Ich mache etwas Neues* Jes 43,19

**6. bis 9. Januar 2022**

**Beginn:** Donnerstag, 18.00 Uhr  
**Ende:** Sonntag, 13.00 Uhr  
**Ort:** Kloster St. Josef,  
92318 Neumarkt i. d. OPf.



**Übernachtung/Verpflegung:** 225 €/EZ  
**Kursgebühr:** 20 – 80 € (nach eigenem Ermessen)  
**Anmeldung bis** 25. November 2021

### Elemente:

Impulse in der Gruppe – persönliche Gebetszeiten – Schrift- und  
Bildbetrachtung – eutonische Leibübungen – tägliches Begleit-  
gespräch – durchgehendes Schweigen – Feier der Eucharistie.

## Aufkeimende Hoffnung

Hoffnung keimt  
in Menschenherzen

Seelenboden  
tief in uns

wächst  
ins Licht

blüht  
auf

strahlt  
Zukunft aus

Christina Noe



**BISTUM EICHSTÄTT**

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Exerzitenreferat Bistum Eichstätt  
Luitpoldstraße 6, D-85072 Eichstätt  
Telefon 08421 50604  
Telefax 08421 509901604  
exerziten@bistum-eichstaett.de  
www.bistum-eichstaett.de/exerziten





## Filmexerzitionen

### Die Muthoffnung wecken

1. Termin: 12. bis 16. Februar 2021

2. Termin: 5. bis 9. März 2021

Beginn: jeweils Freitag, 18.00 Uhr

Ende: jeweils Dienstag, 13.00 Uhr

Ort: Kloster St. J...

92318 Ne...

Übernachtung/...

Kursgebühr: 20 €

Anmeldung bis ...

Die Filmexerzit...

– wenn Sie gerne ...

– wenn Sie sich Ze ...

– wenn Sie die Muth ...

Auf Sie warten:

– Vier Kinofilme

– Austausch und Impulse in der Gruppe

– persönliche Gebets- und Reflexionszeiten

– tägliches Begleitgespräch

– Schweigezeiten

– Feier der Eucharistie

Welche Filme passen zu den momentanen Erfahrungen? Es muss ja nicht immer um Corona gehen. Aber vielleicht um Mut, Solidarität und Hoffnung. Um Menschen, die Muthoffnung in sich tragen.

## Wanderexerzitionen im Altmühltal

Der Herr zog vor ihnen her,  
um ihnen den Weg zu zeigen Ex 13,21

1. Termin: 12. bis 16. Mai 2021

2. Termin: 2. bis 6. Juni 2021

Beginn: jeweils Mittwoch, 18.00 Uhr

Ende: jeweils Sonntag, 13.00 Uhr

Ort: Tagungshaus Schloss Hirschberg

92339 Beilngries

Übernachtung/Verpflegung: 295 €/EZ

Kursgebühr: 15 – 80 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung bis 9. April 2021 (1), 29. April 2021 (2)

Wanderexerzitionen:

- in Schloss Hirschberg übernachten und Gottesdienst feiern
- zu Fuß das Altmühltal erwandern (ca. 17 km am Tag)
- im Gehen schweigen
- Impulse, persönliches Gebet und Begleitgespräch
- Unterwegs mit Gott, der seine Menschen nicht alleine lässt, der im Auf und Ab des Lebens Orientierung gibt und Wege zeigt.

## Exerzitionen für Paare

### Schweigen – Hören – Antworten

30. Mai bis 3. Juni 2021

Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr

Ende: Donnerstag, 13.00 Uhr

Ort: Haus Werdenfels

93152 Nittendorf



Übernachtung/Verpflegung: 230 €/EZ

Kursgebühr: 60 €/Person

Anmeldung bis 20. April 2021 unter: anmeldung@haus-werdenfels.de

Begleitung:

Ruth und Matthias Helfrich, Rupertsbuch,  
GCL-Mitglieder, Geistliche Begleiter, Exerzitionenbegleiter

Wie sich in Exerzitionen die Beziehung zu Gott vertieft, so geschieht dies in Paarexerzitionen auch zwischen den Partnern. Der gemeinsame Weg kann neu erlebt werden.

Elemente und Voraussetzungen unter:

www.bistum-eichstaett.de/exerzitionen/angebote/

## Geistliche Tage mit Aikido-Elementen

Geh mit der Kraft, die du hast,  
und ich werde mit dir sein Ri 6,14ff

11. bis 13. Juni 2021

Beginn: Freitag, 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Ort: Tagungshaus Schloss Hirschberg

92339 Beilngries



Übernachtung/Verpflegung: 160 €/EZ

Kursgebühr: 20 – 70 € (nach eigenem Ermessen)

Begleitung: Matthias Helfrich, Aikido seit 1999: 3. Dan (Aikikai)

Anmeldung bis 7. Mai 2021

Meditative Aikido- und Achtsamkeitsübungen dienen dazu, den eigenen Stand zu überprüfen, die Mitte wahrzunehmen und sich zu ordnen. Sie laden ein, in die eigene Kraft zu gehen und Gott im Üben zu begegnen. Mit und ohne Vorkenntnisse möglich. Das Holzschwert „Bokken“ wird gestellt.

## Einzelexerzitionen

### Zu Beginn der Fastenzeit

15. bis 20. Februar 2021

Beginn: Montag

Ende: Samstag

Ort: Benediktinerabtei Plankstetten

92334 Plankstetten

Begleitung:

Elemente:

tägliches Begleitgespräch

Möglichkeit des Schweigen –

Stundengebete

Anmeldung: telefonisch 08462 / 206-201 oder

www.kloster-plankstetten.de/gaeste-und-tagungshaus/kurse/

### Mit benediktinischen & ignatianischen Akzenten

8. bis 13. August 2021

Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr

Ende: Freitag, 14.00 Uhr

Ort: Benediktinerabtei Plankstetten

92334 Plankstetten

Begleitung: Sr. M. Elisabeth Hartwig OSB,  
Exerzitionenbegleiterin und Geistliche Begleiterin

Elemente und Anmeldung: siehe Einzelexerzitionen zur Fastenzeit

### Ignatianische Einzelexerzitionen

29. August bis 5. September 2021

Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 13.00 Uhr

Ort: Geistliches Zentrum der Redemptoristen,

93413 Cham/OPf.

Übernachtung/Verpflegung: 415 €/EZ

Kursgebühr: 130 € (Ermäßigung möglich)

Begleitung: Br. Hans Leidenmühler, Monika Rauh,  
Doris Stumpner, P. Herbert Winklehner

Elemente:

persönliche Gebetszeiten – Meditation – tägliches Begleitgespräch  
– durchgehendes Schweigen – Feier der Eucharistie

Anmeldung und weitere Informationen:

dstumpner@web.de

## Was momentan zählt



Exerzitionen sind auch während der Corona-Zeit möglich.

Dabei gilt (Stand Oktober 2020):

- Abstand halten (min. 1,50 m)
- Mund-Nase-Schutz tragen (auf allen Wegen außer am Sitzplatz)
- Das Hygienekonzept des Hauses beachten
- Flexibilität mitbringen
- von kleineren Gruppen ausgehen
- mit Gottes weitem Horizont rechnen

Den aktuellen Stand finden Sie auf unserer Homepage.



Geistliche Begleitung

ist weiterhin möglich. Sie hilft Ihnen, als Christ/als Christin den Alltag zu leben und das eigene Leben im Licht des Evangeliums zu sehen und zu deuten. Zu ihr gehören regelmäßige Gespräche alle vier bis sechs Wochen mit einem/einer qualifizierten Begleiter/in. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche.

Mehr dazu unter: [www.geistliche-begleitung.eu](http://www.geistliche-begleitung.eu)

Sofern nicht anders angegeben, begleiten die Kurse:

Dr. Michael Kleinert, Pfarrer  
Exerzitionenbegleiter, Geistlicher Begleiter  
Christina Noe, Pastoralreferentin  
Exerzitionenbegleiterin, Geistliche Begleiterin

Voraussetzung: Teilnahme am gesamten Kurs von Anfang bis Ende.

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 Exerzitionsreferat (bis auf Widerruf):

Ich stimme zu.

Ich stimme nicht zu.

Ich habe bereits zugestimmt.

Etwas drei Wochen vor Kursbeginn nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf. Bei Abmeldung, ab sechs Wochen vor Kursbeginn, entstehen Stornokosten für Sie. Fax: 08421 509901604 E-Mail: [exerzitionen@bistum-eichstaett.de](mailto:exerzitionen@bistum-eichstaett.de)