

# Exerzitionen Juli – Dezember 2026

## Meditation Besinnungstage **Kalender**



Erzdiözese Freiburg  
Diözesanes Exerzitenwerk  
Klosterhof 2  
79271 St. Peter  
[exerzitenwerk@ordinariat-freiburg.de](mailto:exerzitenwerk@ordinariat-freiburg.de)

Konzept und Gestaltung  
Banck-Design, Freiburg

Kunst  
Heidi Reubelt, Gaienhofen  
[www.heidreubelt.de](http://www.heidreubelt.de)

Druck  
auf FSC-Papier  
Citydruck GmbH, Freiburg

Stand 4/2026

## Dieser Kalender bietet Ihnen

einen Überblick über die verschiedenen Angebote im Bereich von Exerzitien, Meditations- und Besinnungstagen.

Alle Veranstaltungen werden in Eigenverantwortung der **jeweiligen Träger** angeboten. Dort sind zu einzelnen Kursen auch nähere Informationen erhältlich.

Wenn nicht anders vermerkt, richten Sie Ihre **Anmeldung bitte an das betreffende Haus**, in dem die Veranstaltung stattfindet.

Die **Anmeldeadressen** finden Sie in der Liste auf den Seiten 34 und 35.

Die Kurse beginnen, von Ausnahmen abgesehen, mit dem Abendessen des ersten Tages und enden mit dem Frühstück oder dem Mittagessen des letzten Tages.

Um eine Teilnahme für nachweislich finanziell schwächer gestellte Menschen zu ermöglichen, stellt das Exerzitienwerk der Erzdiözese Freiburg Zuschüsse bereit. Bitte wenden Sie sich dafür im Vorfeld der Veranstaltung an das betreffende Exerzitienhaus.

Es stellt dann einen Antrag für Sie und reduziert den Teilnahmebeitrag um eine entsprechende Summe.

## Inhalt

Exerzitien	S. 2
Exerzitien im Alltag	S. 13
Meditations- und Besinnungstage	S. 14
Adressen Veranstaltungshäuser /	
Anmeldung	S. 34
Weitere Informationen	S. 36

SCHÖN, DASS DER EXERZITIENKALENDER  
ZU IHNEN GEFUNDEN HAT!

### **Liebe Interessierte!**

Wir haben uns entschieden den Kalender dieses Halbjahr in Grün zu gestalten. Nicht nur wegen der wunderbaren Bilder der Künstlerin Heidi Reubelt, sondern auch um ein Zeichen zu setzen.

Während ich dieses Vorwort schreibe, ist Anfang April und die Welt, unsere Gedanken sind bedroht durch Kriege, antidemokratische Bewegungen und ökologische Katastrophen. Unsere bisherige Welt steht Kopf!

Wir möchten ein Zeichen der HOFFNUNG setzen! Nicht als naiver Wunsch, dass alles wieder gut wird. Sondern als Lebenszeichen und als Erinnerung, dass das LEBEN das letzte Wort haben wird! Dass die LIEBE die Kraft zur Veränderung hat. Oder um es mit Mascha Kaleko zu sagen: „Zerreiß deine Pläne. Sei klug und halte dich an Wunder.“

In Zeiten, in denen wir dünnhäutiger geworden sind, kann es guttun, an die eigenen tiefen, inneren Quellen zu gehen. Exerzitien und Besinnungstage laden dazu ein. Sie möchten Raum geben, mit Gott näher in Beziehung zu treten.

In diesem Kalender finden Sie eine Vielfalt solcher Angebote der christlichen Häuser und Gemeinschaften in der Erzdiözese Freiburg. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie etwas Passendes entdecken und wir Sie zu einer Auszeit begrüßen dürfen.

Falls Sie Unterstützung bei Ihrer Suche benötigen, melden Sie sich gerne bei uns:

[exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de](mailto:exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de)

Seien Sie behütet!



Sandra Hart  
Leiterin des Exerzitienwerks

➔ Juli

**Bergexerzitien für Bergerfahrene**

Bergexerzitien  
**Thorolf Clemens, Thomas Auer**

Tägliches Gehen und Steigen, Zeiten des Gesprächs und der Stille, Texte und Gebete, die von der menschlichen Gottessuche erzählen – im Gebirge und an anderen entlegenen Orten

**Anmeldung:**  
 Fachstelle Kirche und Sport im  
 Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
 Okenstr. 15, 79108 Freiburg  
 Tel. 0761 5144 248  
 kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

05. – 10.07. Urner Alpenkranz - Klettersteig inklusiv

**Bergexerzitien in Südtirol**

Bergexerzitien  
**Heike Roth-Gosebrink, Michael Gosebrink**

Tägliches Gehen und Steigen, Zeiten des Gesprächs und der Stille, Texte und Gebete, die von der menschlichen Gottessuche erzählen – im Gebirge und an anderen entlegenen Orten

**Anmeldung:**  
 Fachstelle Kirche und Sport im  
 Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
 Okenstr. 15, 79108 Freiburg  
 Tel. 0761 5144 248  
 kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

19. – 24.07. Unterwegs von Hütte zu Hütte in Südtirol

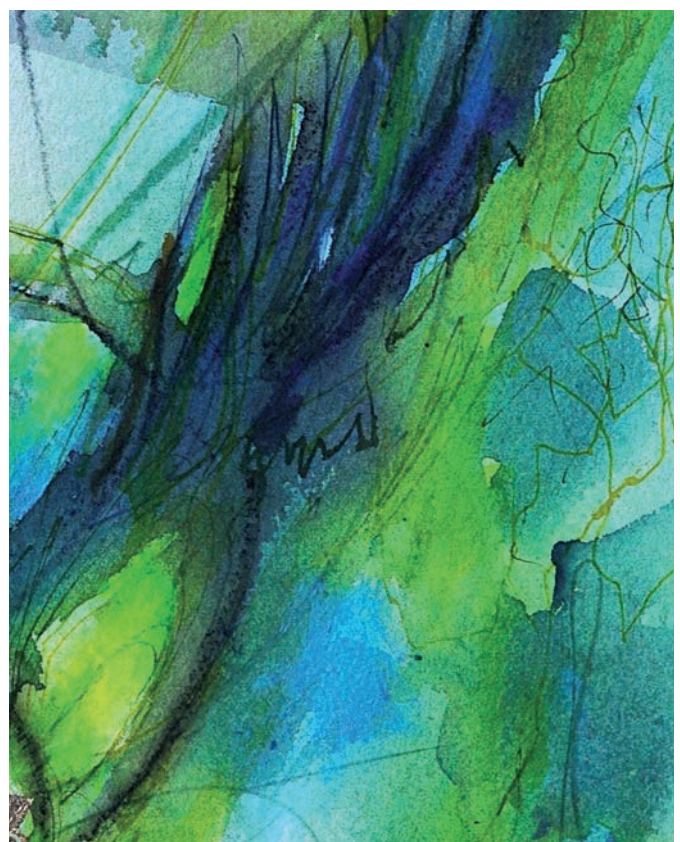
**Damit meine Freude in Euch ist.** (Joh 15)

Kontemplative Exerzitien  
**Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller**

Durchgehendes Schweigen, 4 bis 5 Stunden gemeinsame Gebetszeit, praktische Hinführungen und Wahrnehmungsübungen, spirituelle Impulse, persönliche Begleitgespräche, Eucharistiefeyer alle 2 bis 3 Tage

06. – 12.07. Geistliches Zentrum, St. Peter

Die Liebe Gottes schlägt immer eine Brücke über einen Abgrund... Karl Barth



➔ August

### Ignatianische Einzelexerzitien

Bettina Richter-Klahs, Pfr. Dr. Franz Reiser, Anna Niem

Persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen, Morgenlob, Feier der Eucharistie

02. – 11.08. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Damit sie eins sind, wie wir eins sind.

(Joh 17)

Kontemplative Exerzitien

Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller

Durchgehendes Schweigen, 4 bis 5 Stunden gemeinsame Gebetszeit, praktische Hinführungen und Wahrnehmungsübungen, spirituelle Impulse, persönliche Begleitgespräche, Eucharistiefeier alle 2 bis 3 Tage

14. – 23.08. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Wie ein Baum, eingewurzelt an den Wasserläufen

(Ps 1,3)

Ignatianische Kurzexerzitien

Sr. Birgit-Maria Krietemeyer

Gebetszeiten, Spaziergänge, Meditationen, durchgängiges Schweigen, Wahrnehmungsübungen, Leibübungen, Einzelgespräche

16. – 20.08. Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth, Allensbach-Hegne

### 30-tägige Exerzitien in drei Etappen

Ignatianische Einzelexerzitien

P. Dr. Stefan Kiechle SJ, Sr. Claudia Valk sa

Persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen, Morgenlob, Feier der Eucharistie

17. – 27.08.26

01. – 11.02.27

01. – 11.08.27 Geistliches Zentrum, St. Peter

### Ignatianische Einzelexerzitien

P. Wilfried Dettling SJ, Sr. Regina Köhler CJ

Persönliche Gebetszeiten, Bibelbetrachtung oder kontemplative Schriftlesung, durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier mit Impuls

28.08. – 04.09. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

### Gott begegnen in der Natur

Wanderexerzitien

Sr. Maria Cordis Much OCist

Durchgängiges Schweigen, geistliche Impulse, tägliche Wanderungen in der Natur (je ca. 3 Stunden), persönliche Reflexion, Gebet, Einzelgespräch, Feier der Heiligen Messe, Stundengebet

31.08. – 04.09. Gästehaus Kloster Lichtenthal, Baden-Baden

➔ September

### Bergexerziten für Einsteiger

Bergexerziten

**Bernadette Lehrer-Weber, Simone Schröter**

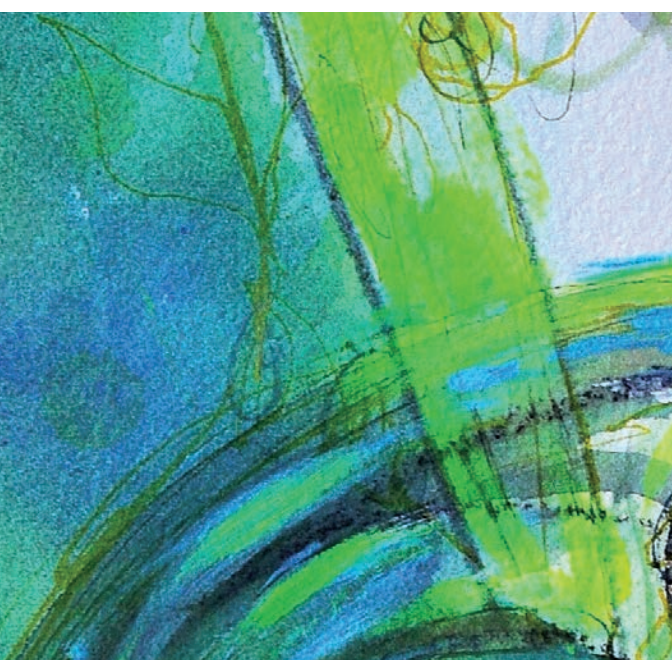
Tägliches Gehen und Steigen, Zeiten des Gesprächs und der Stille, Texte und Gebete, die von der menschlichen Gottessuche erzählen – im Gebirge und an anderen entlegenen Orten

**Anmeldung:**

Fachstelle Kirche und Sport im  
Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144 248

kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

05. – 09.09.    **Schwarzenberghütte, Ostrachtal  
(Hintersteiner Tal)**



### Bergexerziten im östlichen Verwall

Bergexerziten

**Kuno Feierabend, Jörg Winterhalder**

Tägliches Gehen und Steigen, Zeiten des Gesprächs und der Stille, Texte und Gebete, die von der menschlichen Gottessuche erzählen – im Gebirge und an anderen entlegenen Orten

**Anmeldung:**

Fachstelle Kirche und Sport im  
Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144 248

kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

05. – 10.09.    **Unterwegs von Hütte zu Hütte  
im östlichen Verwall**

### Bruder Sonne, Schwester Mond

Wander-Schnupperexerziten

**Katrin Gergen-Woll, Dorothea Welle**

Tägliche Wanderungen, geistliche Impulse, Zeiten des Schweigens, Austausch, Gottesdienst, Einzelgespräche, persönliche Zeit

16. – 20.09.    **Haus Maria Lindenberg, St. Peter**

„Es ist ein Wunder, dass ich all meine Hoffnungen noch nicht aufgegeben habe, denn sie erscheinen absurd und unerfüllbar. Doch ich halte daran fest, trotz allem, weil ich noch stets an das Gute im Menschen glaube.“

Anne Frank

➔ Oktober

### Schritte zum tieferen Beten

Exerzitien

**Dr. Peter Wolf**

Vorträge, tägliche Eucharistiefeier, eucharistische Anbetung, Schweigen, Bildmeditation, Einzelgespräch

**Anmeldung:**

Katholisches Männerwerk  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144 191  
info@kmw-freiburg.de

06. – 10.10. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Bei sich selbst wohnen

Einzelexerzitien mit gemeinsamen Impulsen

**Roland Rossnagel, P. Dr. Albert Schmidt OSB**

Gemeinsame Impulse, Einzelgespräch, tägliche Eucharistie, Leibübungen

09. – 15.10. Erzabtei St. Martin, Beuron

### Gott wirkt – ich werde

Kontemplation via integralis - Einführungstage

**Gabriele Geiger-Stappel, Bernhard Stappel**

Sitzen im Stile des Zen, durchgängiges Schweigen, Vorträge zur christlichen Mystik, Achtsamkeitsübungen, Einzelgespräche, Gottesdienst, persönliche Zeiten

18. – 23.10. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Ignatianische Einzelexerzitien

**Monika Rohfleisch, Pfr. Walter Mückstein**

Persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen, Morgenlob, Feier der Eucharistie, Leibübungen

25. – 31.10. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Wandlungs-Worte Jesu

Exerzitien mit Gemeinschaftselementen

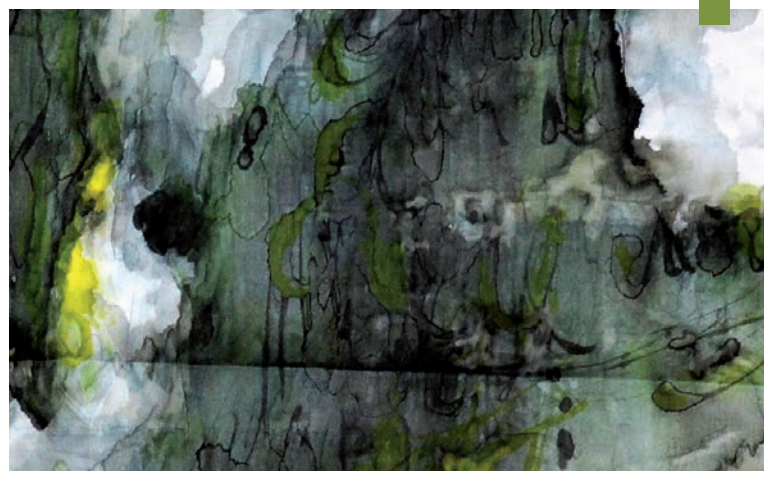
**Eva Maria Asal, Pfr. Martin Patz**

Durchgängiges Schweigen, Eucharistiefeier, Impuls, persönliche Gebetszeiten, Möglichkeit zu Anbetung, Einzelgesprächen und Beichte

**Anmeldung:**

Diözesanstelle Berufe der Kirche  
Gebetsinitiative für geistliche Berufe  
Schoferstraße 1, 79098 Freiburg  
Tel. 0761 211272  
asal@berufe-der-kirche-freiburg.de

26. – 30.10. Kloster St. Trudpert, Münstertal



➔ November

### Ewiges Leben – oder am Ende das Nichts? Auferstehung und Ewiges Leben

Kurzexerzitien  
P. Fritz Kretz SAC

Persönliche Gebets- und Betrachtungszeit,  
Eucharistiefeier, Beichtmöglichkeit

06. – 08.11. Geistliches Haus der Pallottiner  
St. Josef Hersberg, Immenstaad

### Sich versöhnen: die Blickrichtung ändern

Kontemplative Exerzientage  
Karin Seethaler, Pfr. Kuno Kohn

Hinführung zum Jesusgebet, biblische Impulse,  
mehrere Stunden Meditation in Stille, durchgehendes  
Schweigen, Austauschrunden, Einzelgespräch,  
Gottesdienst

14. – 20.11. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Das Leben neu ordnen

Einzelexerzitien  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap,  
Carmen Lenner

Durchgehendes Schweigen, Meditation, Zeiten  
des persönlichen Gebets und der Schriftmeditation,  
Eucharistiefeier, tägliches Einzelgespräch,  
Leibübungen

16. – 24.11. Haus La Verna, Gengenbach

### Meditieren für Frieden

Einzelretreat  
Bernhard Stappel, N.N.

Geistliche Impulse, mehrere Stunden Kontemplation,  
Dialog aus der Stille, Begleitgespräch, durch-  
gängiges Schweigen, Möglichkeit zum Besuch  
der Eucharistiefeier

(ab zwei Übernachtungen, Termin frei wählbar)

29.11. – 11.12. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Jesus begegnen

Exerzitien mit Gemeinschaftselementen  
Eva Maria Asal

Durchgängiges Schweigen, tägliche Impulse, Möglich-  
keit zum Einzelgespräch, zur Beichte und Anbetung,  
persönliche Gebetszeiten, Gottesdienste und gemein-  
schaftliche Gebetszeiten mit den Schwestern

30.11. – 04.12. Kloster St. Trudpert, Münstertal



➔ Dezember

### Ignatianische Einzelexerzitien

P. Wilfried Dettling SJ, Ursula Kaul

Persönliche Gebetszeiten, Bibelbetrachtung oder kontemplative Schriftlesung, durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier mit Impuls

14. – 18.12. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal



### Exerzitien im Alltag

#### „Und das Licht leuchtet in der Finsternis...“

(Joh 1,5)

Advent 2026

Wachsende Finsternis bis hin zur Wintersonnwende, die hellere Tage verspricht, prägt das Erleben vieler Menschen im Zugehen auf das Weihnachtsfest. Doch es ist nicht nur die äußere Finsternis, die die Sehnsucht nach dem Licht weckt, sondern auch die innere Dunkelheit. Zugleich mit der wachsenden Finsternis nimmt auch das Licht zu in der Symbolik des Adventskranzes, bis an Weihnachten das Licht der Kerzen hell erstrahlt. Innere und äußere Dunkelheit, inneres und äußeres Licht – das bedenken die Exerzitien im Alltag in der Adventszeit 2026.

Die Exerzitien im Alltag bieten für jeden Tag einen Bibeltext mit kurzer Erläuterung; Gedanken und Impulsfragen regen dazu an, Bibel und das eigene Leben zusammenzubringen. Ein Gebet rundet die meditative Zeit ab. Der tägliche Zeitbedarf sind etwa 30 Minuten und 10 Minuten für einen Tagesrückblick.

Wer möchte, kann sich zudem wöchentlich digital mit anderen Teilnehmenden zum Austausch und zur Vertiefung treffen.

Das Exerzitienwerk stellt die Materialien ab dem 11. November 2026 online zur Verfügung.

Fordern Sie bitte die Zugangsdaten für den Login an unter:  
[exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de](mailto:exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de)

Herzliche Einladung mit uns gemeinsam durch die Adventszeit zu gehen!

## ⇒ Juli

### Sommerfreizeit

Gemeinsam Zeit verbringen

**P. Hans-Peter Becker SAC**

Täglicher Morgenimpuls, Vorträge, Teilnahme an der Eucharistiefeier, Beichtmöglichkeit

05. – 13.07. Geistliches Haus der Pallottiner St. Josef Hersberg, Immenstaad

### Verwandlung – tanzend durch das Jahr Tanzintensiv 2026

(Teil 2)

Besinnungstage

**Petra Maria Knell**

Tanzen, Zeiten der Stille und Meditation, Körperübungen, Austausch über den Glauben und die Erfahrung

17. – 19.07. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

### Wer Gott umarmt, findet in seinen Armen die Welt.

Besinnungstage zu Madeleine Delbrêl

**Dr. Annette Schleinzer**

Geistliche Impulse, Zeiten der Stille, Gottesdienst, geistlicher Austausch, Einzelgespräch, Übungen in Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing

24. – 26.07. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Nimm Dir Zeit für Dich!

Besinnungstage

**Sr. M. Stefanie Oehler**

Impulse, Zeiten der Stille und Meditation, Gebetszeiten, freie Zeit

25. – 28.07. Haus La Verna, Gengenbach

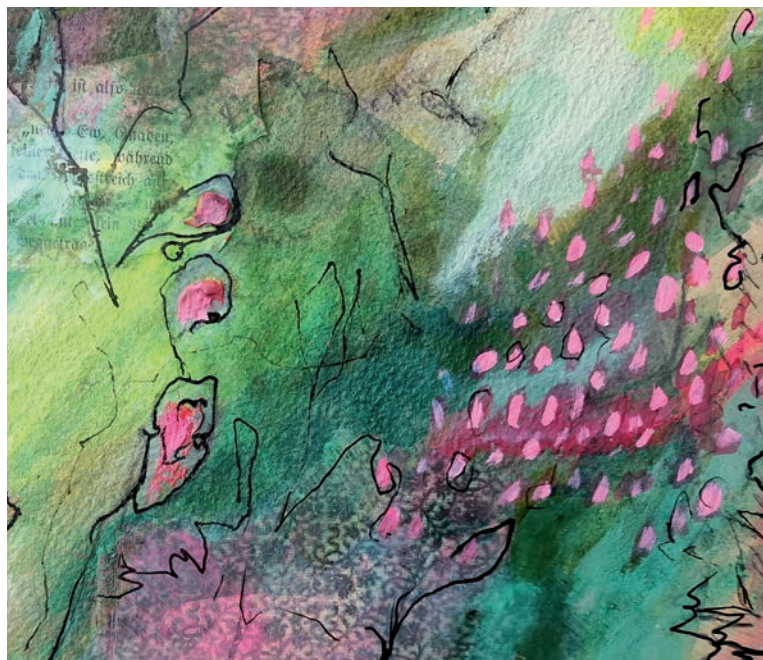
### Meditationskurs

Besinnungstage

**Maria Behrens, Maria Fischer**

Einübung in Meditation, geistliche Impulse, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

29.07. – 02.08. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, Beuron



➔ August

### Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen

Besinnungstage mit Fasten  
Birgit Schultz

Sonnenhaus-Heilfasten mit basischer Kost, Hinführung zu Stille und Meditation, leiblich-geistliche Übungen, Wanderungen im Naturpark Obere Donau

01. – 09.08. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

### Meditation und freier Tanz

Besinnungstage  
Silke Altenburger, Maria Fischer

Meditation, achtsame Körperwahrnehmung, freier Tanz, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

05. – 09.08. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron



### Anbetungstage für Frauen

Besinnungstage  
Sr. M. Stefanie Oehler, Sr. M. Albana Lang,  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap

Impulse, Zeiten der Anbetung, Teilnahme an Stunden-gebet und Gottesdienst, Stille, Gruppen- und Einzelgespräche, Spaziergang zur Portiunkula-Kapelle

12. – 16.08. Haus La Verna, Gengenbach

### Meditation und Begegnung mit dem Inneren Kind

Besinnungstage  
Judith Gaab, Angelika Schelb

Meditation, Körper- und Naturwahrnehmung, spirituelle und therapeutische Impulse, Hinführung zur Begegnung mit dem Inneren Kind, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

12. – 16.08. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

### Gottes Wort kreativ begegnen

Bible Art Journaling – kreativ die Fülle des Evangeliums sichtbar machen  
Katrjn Gergen-Woll

Kreativ- und Meditationszeiten zu verschiedenen Bibeltexten, Leibwahrnehmung, Stille, Gebetszeiten, Austausch

14. – 16.08. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

⇒ September

## Sonnenhaus-Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Besinnungstage mit Fasten

Judith Gaab, Monika Bauer

Sonnenhaus-Heilfasten mit ausgewählten Hildegard-Lebensmitteln, Hinführung zur Stille und Meditation, leiblich-geistliche Übungen, Wanderungen im Naturpark Obere Donau

05. – 13.09. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

## Achtsam da sein mit Leib und Seele

Besinnungstage

Monika Rohfleisch

Übungen auf der Grundlage der Scharing-Methode, Spirituelle Impulse, Achtsamkeitsspaziergang

11. – 13.09. Bildungshaus Neckarelz,  
Mosbach-Neckarelz

## Anbetungstage für Frauen

Besinnungstage

Sr. M. Stefanie Oehler, Sr. M. Albana Lang,  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap

Impulse, Zeiten der Anbetung, Teilnahme an Stunden-gebet und Gottesdienst, Stille, Gruppen- und Einzelgespräche, Spaziergang zur Portiunkula-Kapelle

14. – 18.09. Haus La Verna, Gengenbach

## Wandern und Yoga

Besinnungstage

Joseph Rother, Monika Bauer

Meditation und Yoga, tägliche Wanderungen mit spirituellen Impulsen zur Körperwahrnehmung und Naturbetrachtung, meditativer Tagesabschluss

19. – 26.09. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

## Pilgern und Singen

Spirituelle Wandertage

Sr. M. Stefanie Oehler

Impulse, Lieder, Gebets- und Meditationszeiten, Stille, Erfahrung des Weges und der Schöpfung

28.09. – 02.10. Haus La Verna, Gengenbach

## Tage der Achtsamkeit

Besinnungstage

Judith Gaab, Rudolf Schorer

Einübung in Achtsamkeit und Meditation, geistliche Impulse, Übungen zur Körperwahrnehmung, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zum Begleitgespräch

30.09. – 04.10. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

Solange wir das Leben haben, sollen wir es mit den uns eigenen Farben der Liebe und der Hoffnung malen.

Marc Chagall

⇒ Oktober**Geh in der Verwandlung aus und ein**

Geistliche Tage zu Geschichten von werdender Fülle

**Dr. Susanne Ruschmann, P. Erik Riechers SAC**

Bibliodrama-Erfahrungen, Impulse aus der narrativen Theologie, gemeinsame Gebetszeiten, Zeiten der Stille und Austausch in der Gruppe

01. – 04.10. Geistliches Zentrum, St. Peter

**Kleine Auszeit mitten im Alltag**

Besinnungstage

**Sr. Maris Stella Voss**

Meditationsübungen, Gespräche, Zeiten der Stille, in Gemeinschaft, in der Natur, Gutes tun für Leib und Seele, Teilnahme an den Gottesdiensten

02. – 04.10. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

**Einfach da sein**

Kontemplation

**Alexander Czech, Daniela Nebel**

Stille im Sitzen und in der Natur, Möglichkeit zum Begleitgespräch, Hinführung ins durchgängige Schweigen

02. – 04.10. Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil-St. Ulrich

**Jakobs Traum von der Himmelsleiter**

(Gen 28,10-16)

Tage der Kontemplation – ein offener Übungsweg

**Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller**

Praktische Hinführung, geistliche Impulse, Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

02. – 04.10. Geistliches Zentrum, St. Peter

**Anbetungstage für Frauen:**

Besinnungstage

**Sr. M. Stefanie Oehler, Sr. M. Albana Lang, P. Pius Kirchgessner OFM Cap**

Impulse, Zeiten der Anbetung, Teilnahme am Stundengebet und Gottesdienst, Stille, Gruppen- und Einzelgespräche, Spaziergang zur Portiunkula-Kapelle

19. – 23.10. Haus La Verna, Gengenbach

**Sonnenhaus-Heilfasten**

Besinnungstage mit Fasten

**Robert Kaiser, Dorothea Walz**

Sonnenhaus-Heilfasten (nach Dr. F.X. Mayr), Hinführung zu Stille und Meditation, leiblich-geistliche Übungen, Wanderungen im Naturpark Obere Donau

24.10. – 01.11. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, Beuron



### Meine Lebensgeschichte heilen lassen – ein Weg zu innerer Heilung und Versöhnung

Besinnungstage

Pfr. Dr. Wilhelm Schäffer, Sr. M. Stefanie Oehler

Vorträge, Zeiten des Schweigens, Gebet und Feier verschiedener Gottesdienste, Möglichkeit zum seelsorglichen bzw. Begleitgespräch, Körperwahrnehmungsübungen, Spaziergänge

27.10. – 01.11. Haus La Verna, Gengenbach

### Kleine Auszeit mitten im Alltag

Besinnungstage

Sr. Maris Stella Voss

Meditationsübungen, Gespräche, Zeiten der Stille, in Gemeinschaft und in der Natur, Gutes tun für Leib und Seele, Teilnahme an den Gottesdiensten

30.10. – 01.11. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

### Jakobs Traum auf dem Weg nach Ägypten

(Gen 46,1-7)

Tage der Kontemplation – ein offener Übungsweg

Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller

Praktische Hinführung, geistliche Impulse, Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

30.10. – 01.11. Geistliches Zentrum, St. Peter

Die Tugend des Alltags ist die Hoffnung, in der man das Mögliche tut und das Unmögliche Gott zutraut.

Karl Rahner

### ➔ November

### Einführung in die Christliche ZEN

Schweigewochenende

Br. Jakobus Kaffanke OSB,

P. Hans-Peter Becker SAC

Schweigen und stilles Sitzen, Meditation, Psalm Gebet

05. – 08.11. Geistliches Haus der Pallottiner St. Josef Hersberg, Immenstaad

### Tod + Trauer = Tabu? Einübung in den Umgang mit der Endlichkeit

Besinnungstage mit Gruppenelementen

Pfr. Dr. Franz Reiser, Anna Niem

Impulse aus Bibel, Musik und Literatur, persönliche Gebetszeiten, Austausch in der Gruppe, Begleitgespräche, Gebetszeiten, Feier der Eucharistie

06. – 08.11. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Gott ist uns inniger als das Allerinnigste in uns; dort wartet er auf uns; da will er sich mitteilen ...

(Gerhard Terstegen)

Kontemplatives Beten

(für Personen die bereits an Exerzitien mit Miriam Kehl teilgenommen haben)

Miriam Kehl, P. Bernhard Küpper SAC

Durchgehendes Schweigen, gemeinsame Meditation, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Angebot von Qigong

06. – 08.11. Haus La Verna, Gengenbach

## Das Gebet der Aussätzigen: „Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns.“

(LK 17,11-13)

Tage der Kontemplation

Petra Bigge, Annegret Müller

Praktische Hinführung, geistliche Impulse zum Thema, Wahrnehmungsübungen in der Natur, Sitzen und Gehen in der Stille, Körperwahrnehmungsübungen durchgehendes Schweigen, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch

06. – 08.11. Gästehaus Kloster Lichtenthal,  
Baden-Baden

## Verwandlung – tanzend durch das Jahr Tanzintensiv 2026 (Teil 3)

Besinnungstage  
Petra Maria Knell

Tanzen, Zeiten der Stille und Meditation, Körperübungen, Austausch über den Glauben und die Erfahrung

13. – 15.11. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt,  
Freiburg-Günterstal

## Sonnenhaus-Heilfasten

Besinnungstage mit Fasten

Dr. Verena Wodtke-Werner, Dr. Wolfgang May

Sonnenhaus-Heilfasten (nach Dr. F.X. Mayr), Hinführung zu Stille und Meditation, leiblich-geistliche Übungen, Wanderungen im Naturpark Obere Donau

14. – 22.11. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

## Meditation und Mystik

Besinnungstage

Judith Gaab, Dr. Michael Schindler

Meditationskurs mit Texten von Dietrich Bonhoeffer und Alfred Delp SJ, gemeinsame Textlektüre mit Austausch und Sitzen in der Stille als Vertiefung des eigenen Weges

19. – 22.11. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron



### Kleine Auszeit mitten im Alltag

Besinnungstage  
Sr. Maris Stella Voss

Meditationsübungen, Gespräche, Zeiten der Stille, in Gemeinschaft und in der Natur, Gutes tun für Leib und Seele, Teilnahme an den Gottesdiensten

20. – 22.11. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

### Meditation und Tanz

Besinnungstage  
Judith Gaab, Andreas Kurz

Meditativer Tanz, Hinführung zur Meditation, leiblich-geistliches Einüben in Lebenshaltungen, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

25. – 29.11. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, Beuron

### Tanzen für den Frieden

Tanzwochenende im Advent  
Petra Maria Knell

Meditative Tänze und Gebärden, Körperübungen, Übungen zur Achtsamkeit, spirituelle Impulse, persönliche Zeiten

27. – 29.11. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

### Laudato si – die Menschwerdung Gottes und die Würde des Menschen – Start in einen sinnvollen Advent

Besinnungstage für Frauen und Männer zwischen 35 und 50 Jahren  
Pfr. Werner Ruschil, Maria Theresia Zeidler

Spirituelle Impulse, Gespräch, Gemeinschaft, Stille, Gebet und meditative Gottesdienste

27. – 29.11. Haus La Verna, Gengenbach

### Meditation und Basen-Heilkost

Besinnungstage und Fasten  
Andreas Wuchner

Fasten, Hinführung zu Stille und Meditation, durchgängiges Schweigen

29.11 – 04.12. Geistliches Haus der Pallottiner St. Josef Hersberg, Immenstaad

### Adventliche Tage

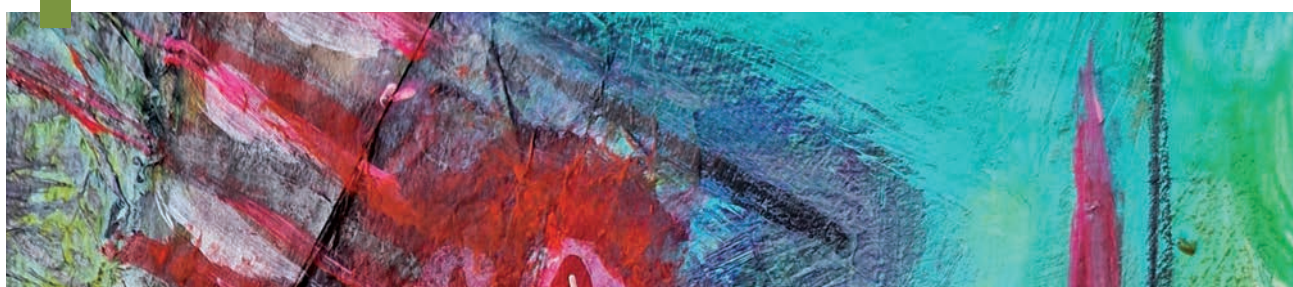
Besinnungstage  
Dr. Peter Wolf, Sr. M. Magdalyn Brendle

Teilnahme an Gebetszeiten, tägliche Eucharistiefeier, tägliches Begleitgespräch, teilweise Schweigen, Impulsvorträge

30.11. – 04.12. Seminar- und Bewegungshaus Schönstatt-Zentrum Marienfried, Oberkirch

Besinnungstage

Besinnungstage

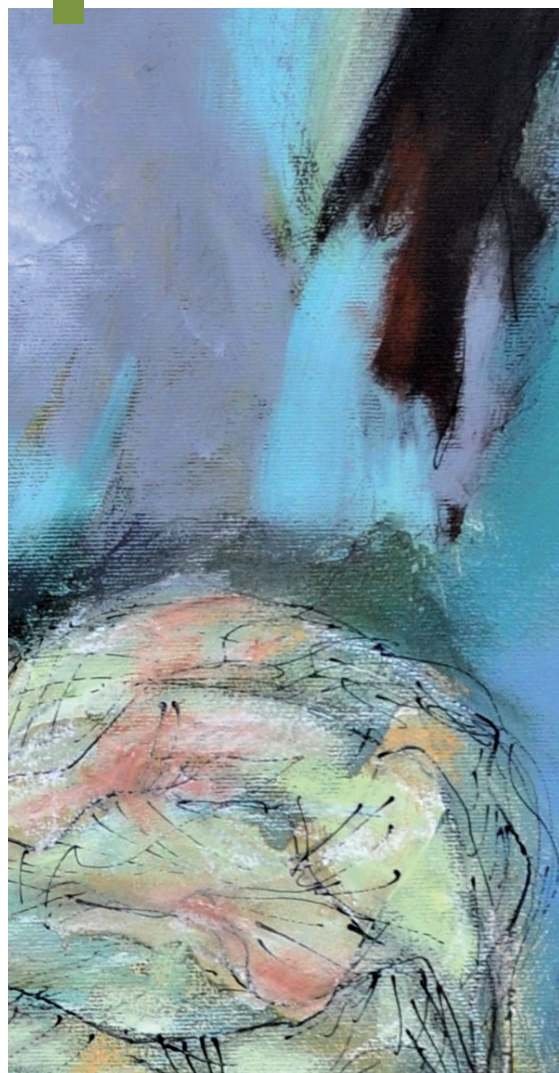


## Stille Tage im Advent – mit Maria Weihnachten entgegen

Besinnungstage im Advent  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap  
Sr. M. Stefanie Oehler

Überwiegend im Schweigen, biblische Impulse, Gebet, Meditation und meditative Gottesdienste, Möglichkeit zum Einzel- bzw. Beichtgespräch

30.11. – 04.12. Haus La Verna, Gengenbach



Besinnungstage

## ➔ Dezember

### Meditation, Atem und Stimmarbeit

Besinnungstage  
Maria Fischer

Leiblich-geistliche Hinführung und Einübung in Meditation, Atem und Stimmarbeit, spirituelle Impulse, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

02. – 06.12. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

### Etty Hillesum: Mitfühlend sein – politische Mystik entdecken

Friedensmeditation  
Thomas Wagner

Impulse zu Person und literarischem Werk, Lektüre, Austausch, Meditation

#### Anmeldung:

Referat Kirche in Gesellschaft und Politik  
Erzbischöfliches Seelsorgeamt  
Okenstraße 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144 228  
carmen.piazzi@seelsorgeamt-freiburg.de

04. – 06.12. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

Unser Leben hängt von der Hoffnung ab.  
Wenn du Hoffnung hast, wirst du die Probleme, denen du begegnest, überwinden können.  
Wenn du aber keine Hoffnung hast, werden deine Schwierigkeiten zunehmen.

*Dalai Lama*

Besinnungstage

## Meditation und Yoga zur Jahreswende

Besinnungstage  
Maria Behrens

Einübung in Meditation und Yoga, geistliche Impulse, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

09. – 13.12. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

## Hoffnung verleiht Flügel

Geistliche Tage im Advent  
Dr. Susanne Ruschmann, P. Arthur Pfeifer SAC

Bibliodrama-Erfahrungen, Impulse, Zeiten der Stille, Austausch, Gottesdienst

11. – 13.12. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Kleine Auszeit mitten im Advent

Besinnungstage  
Sr. Maris Stella Voss

Meditationsübungen, Gespräche, Zeiten der Stille, in Gemeinschaft und in der Natur, Gutes tun für Leib und Seele, Teilnahme an den Gottesdiensten

11. – 13.12. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt,  
Freiburg-Günterstal

## In der Stille wird Gott Mensch

Kontemplation via integralis im Advent  
Gabriele Geiger-Stappel, Bernhard Stappel

Sitzen in Stille, durchgängiges Schweigen, Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen, Einzelgespräche, Gottesdienst, persönliche Zeit

11. – 13.12. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

## Visionäre Gottesbegegnung

(Dan 10,9-19)

Tage der Kontemplation –  
ein offener Übungswege  
Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller

Praktische Hinführung, geistliche Impulse, Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

18. – 20.12. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Weihnachten mit den Pallottinern

Begleitete Weihnachtstage  
P. Hans-Peter Becker SAC

Morgenlob, geistliche Impulse und Vorträge, Eucharistiefeier, Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen, Beichtmöglichkeit

22.12. – 02.01. Geistliches Haus der Pallottiner  
St. Josef Hersberg, Immenstaad

### Hoffnung

Ist nicht die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit,  
dass etwas Sinn hat,  
egal wie es ausgeht.

*Vaclav Havel*

### Mach's wie Gott, werde Mensch! (Franz Kamphaus)

Weihnachten im Haus La Verna  
Sr. M. Stefanie Oehler,  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap

Impulse aus den liturgischen weihnachtlichen Texten, festliche Gottesdienste, gemeinsame Feier des Heiligen Abends, Meditationen, Gebetszeiten und geschwisterliches Beisammensein

23. – 26.12. Haus La Verna, Gengenbach

### Meditation und Yoga zur Jahreswende Besinnungstage Judith Gaab, Regina Laue

Meditation, Körperwahrnehmung, geistliche Impulse, meditativer Tages- und Jahresabschluss, überwiegendes Schweigen, Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

28.12. – 01.01. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, Beuron

### Alternativer Jahreswechsel 2026/27

Besinnungstage zum Jahreswechsel  
Sr. Maris Stella Voss

Teilnahme an den Gottesdiensten, lebensbezogene Bibelarbeit, Meditation, Zeiten der Stille, Kreativsein, Zeiten in Gemeinschaft und in der Natur

29.12. – 01.01. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt Freiburg-Günterstal

### Für das Vergangene Dank, dem Kommenden Ja!

(Dag Hammarskjöld)  
Jahreswechsel im Haus La Verna  
Sr. M. Stefanie Oehler,  
P. Pius Kirchgessner OFM Cap

Impulse, Gespräche, Zeiten des Gebets und der Stille, Gottesdienste, Spaziergang, geselliges Miteinander

29.12. – 01.01. Haus La Verna, Gengenbach

Besinnungstage

Fachtagung



## Veranstaltungshäuser / Anmeldung

### Bildungshaus Kloster St. Ulrich

St. Ulrich 10 · 79283 Bollschweil  
Tel. 07602 / 91010  
www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de

### Bildungshaus Neckarelz

Martin-Luther-Str. 14 · 74821 Mosbach-Neckarelz  
Tel. 06261 / 6735300  
www.bildungshaus-neckarelz.de

### Bildungshaus St. Luzen

Klostersteige 6 · 72379 Hechingen  
Tel. 07471 / 93410  
www.luzen.de

### Christliche Meditationsstätte

#### Sonnenhaus Beuron – Eine Welt

Sigmaringer Str. 42 · 88631 Beuron  
Tel. 07466 / 209  
www.sonnenhaus-beuron.de

### Erzabtei St. Martin

Abteistr. 2 · 88631 Beuron  
Tel. 07466 / 17-0  
www.erzabtei-beuron.de

### Familienferienstätte Feldberg-Falkau

Schuppenhörnlestr. 74 · 79868 Feldberg-Falkau  
Tel. 07655 / 93310  
www.familienferien-freiburg.de

### Gästehaus der Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal

Hauptstr. 40 · 76534 Baden-Baden  
Tel. 07221 / 4083320  
www.abtei-lichtenthal.de

### Geistliches Haus der Pallottiner

#### St. Josef Hersberg

Schloss Hersberg 1 · 88090 Immenstaad  
Tel. 07545 / 9350  
www.hersberg.de

### Geistliches Zentrum St. Peter

Klosterhof 2 · 79271 St. Peter  
Tel. 07660 / 910112  
www.geistliches-zentrum.org

### Haus Maria Lindenberg

Lindenbergstr. 25 · 79271 St. Peter  
Tel. 07661 / 93000  
www.haus-maria-lindenberg.de

### Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth

Konradstr. 1 · 78476 Allensbach-Hegne

► Anmeldung bitte über:

#### Theodosius Akademie der Stiftung Kloster Hegne

Konradstr. 2 a · 78476 Allensbach-Hegne  
Tel. 07533 / 807700  
www.theodosius-akademie.de

### Kloster Maria Hilf

Carl-Netter-Str. 7 · 77815 Bühl  
Tel. 07223 / 8020  
www.kloster-maria-hilf-buehl.de

### Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt

Riedbergstr. 3 · 79100 Freiburg  
Tel. 0761 / 1564890  
www.kloster-st-lioba.de

### kontemplativ DA SEIN

Weinheimer Str. 58 · 69469 Weinheim  
Tel. 0163 / 1501110  
www.kontemplativ-da-sein.de

### Seminar- und Bewegungshaus

#### Schönstattzentrum Marienfried

Bellensteinstr. 25 · 77704 Oberkirch  
Tel. 07802 / 92850  
www.schoenstatt-oberkirch.de

### Haus La Verna

#### Seminarhaus der Franziskanerinnen Gengenbach

Auf dem Abtsberg 4a · 77723 Gengenbach  
Tel. 07803 / 601445  
www.laverna-gengenbach.de

### Stadtkloster St. Franziskus

Rechts der Alb 28 · 76199 Karlsruhe  
Tel. 0721 / 957847-10  
www.stadtkloster-karlsruhe.de

### Kloster St. Trudpert Münstertal

St. Trudpert 6 · 79244 Münstertal  
Tel. 07636 / 7802-0  
www.kloster-st-trudpert.de

## Weitere Informationen finden Sie

auf der Homepage der  
Erzdiözese Freiburg  
[www.ebfr.de/glaube-seelsorge](http://www.ebfr.de/glaube-seelsorge)

auf der Homepage der  
Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen  
für Exerzitien und Spiritualität (ADDES)  
[www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info)

Diesen Exerzitienkalender gibt es auch  
online unter:  
[www.geistliches.zentrum.org/exerzitienwerk](http://www.geistliches.zentrum.org/exerzitienwerk)

### **Kontakt:**

Sandra Hart (Leitung)  
Tel. 07660 9101 36  
[sandra.hart@ordinariat-freiburg.de](mailto:sandra.hart@ordinariat-freiburg.de)

N.N. (Sachbearbeitung)  
Tel. 0761 2188 507  
[exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de](mailto:exerzitienwerk@ordinariat-freiburg.de)

### **Verzeichnis der Kunstwerke von Heidi Reubelt:**

Details aus:

Titel, S. 15	Neues wächst auf 2026
S. 3, 6	Siehe, ich mache alles neu 2026
S. 9, 12	Organic 2017
S. 11, 26	Flieger 2026
S. 21, 28	In die Mulde meiner Stummheit 2022
S. 24	Sonnenblumenfeld 2022
S. 32	Salzseife Ittlingen 2022