

# Exerzitien Januar – Juni 2026

Meditation  
Besinnungstage  
Kar- und Ostertage

# Kalender



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

Konzept und Gestaltung  
Banck-Design, Freiburg

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

Druck  
auf FSC-Papier  
Citydruck GmbH, Freiburg

Stand 10/2025

## 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 30 und 31.

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. 12
Meditations- und Besinnungstage	S. 14
Kar- und Ostertage	S. 28
Adressen Veranstaltungshäuser / Anmeldung	S. 30



## Liebe Interessierte!

Sie halten den Exerzitienkalender für die erste Hälfte des Jahres 2026 in der Hand. Wir freuen uns sehr, dass er zu Ihnen gefunden hat!

Auf den folgenden Seiten finden Sie gesammelt Exerzitien und Besinnungstage, die in den Bildungs- und Ordenshäusern sowie geistlichen Gemeinschaften auf dem Gebiet der Erzdiözese Freiburg angeboten werden. Eine bunte Vielfalt an Themen, Formaten und spirituellen Schwerpunkten lädt ein, die für Sie passende Veranstaltung zu entdecken.

Wenn Sie Hilfe bei Ihrer Suche benötigen, melden Sie sich gerne bei uns:

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

Der Kalender ist mit den ausdrucksstarken Werken der Künstlerin Heidi Reubelt gestaltet. „Vanitas mundi“ lautet der Titel des Gemäldes auf der Vorderseite – also die Vergänglichkeit der Welt.

Unser Leben ist durchzogen von Abschieden: Menschen die gehen; Orte, die wir verlassen; Liebgewonnenes, das nicht mehr möglich ist. Und gleichzeitig sind da unendlich viele Neuanfänge. Jeder Morgen, jeder Moment ist immer wieder ganz neu. Werden und Vergehen, Verblühen und neue Knospen, Loslassen und neu Berührt-werden.

Exerzitien und Besinnungstage sind eine gute Möglichkeit, diesen Rhythmus des Lebens genauer in den Blick zu nehmen. Sie geben Raum für die Frage, welcher Sinn im eigenen Leben verborgen ist. Und sie wollen in Beziehung zu Gott bringen, der sich schon immer nach uns sehnt. Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude beim Stöbern durch den Kalender und heißen Sie herzlich willkommen in unseren Häusern!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Exerzitienwerk



Sandra Hart

Leiterin des Exerzitienwerks

## ➔ Januar

### Ein Blick. Nicht viel. Nur alles.

Ignatianische Kurzexerzitien zum Jahresbeginn  
Sr. Birgit-Maria Krietemeyer

Durchgängiges Schweigen, geistliche Impulse, gemeinsame und persönliche Gebetszeiten, einfache Körperübungen, Einzelgespräche

02. – 06.01. Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth, Allensbach-Hegne

### Ignatianische Einzelexerzitien

Roland Rossnagel, Annette Traber

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

09. – 15.01. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Sportexerzitien im Winter

Gruppenexerzitien

Michael Gosebrink, Paulina Scheffzek

Bewegungselemente „sich bewegen“ und „sich orientieren“, verschiedene Sportangebote, Konzentration auf sich selbst, kooperatives Miteinander

#### Anmeldung:

Fachstelle Kirche und Sport

Okenstr. 15, 79108 Freiburg

Tel. 0761 5144 248

kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

11. – 16.01. Waldhotel am Notschreipass, Todtnau

### Fußwaschung

(Joh 13,1-20)

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

19. – 25.01. Geistliches Zentrum, St. Peter



➔ Februar

## Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten

Kontemplative Exerzientage  
**Karin Seethaler, Dorothea Welle**

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

**08. – 15.02. Haus Maria Lindenberg, St. Peter**

## Der Name Jesus Christus trägt die Kraft seiner Person

Kontemplative Einzelexerzitien  
 (nach den Wegschritten von Franz Jalics SJ)  
**Joachim Hartmann, Dr. Annette Clara Unkelhäußer**

Impulse und Hinführung zum Jesusgebet, 4 bis 5 Stunden Meditationszeit, tägliches Einzelgespräch, täglicher Gottesdienst mit Ansprachen zum kontemplativen Beten, Spaziergänge in der Natur, Übungen zur Körperwahrnehmung

**Anmeldung:**  
 kontemplativ DA SEIN  
 Weinheimer Str. 58, 69469 Weinheim  
 Tel. 0163 1501110, kontakt@kontemplativ-da-sein.de

**16. – 22.02. Schulungszentrum Ritschweier, Weinheim-Ritschweier**

## Ignatianische Kurzexerzitien

Magdalena Weismann

Ignatianische Schriftbetrachtungen in der Gruppe, kreativer Umgang mit Bibeltexten, Möglichkeit zum täglichen Begleitgespräch, Körperwahrnehmungsübungen, gemeinsames Tönen/Singen

**Anmeldung:**  
 GCL Diözesangemeinschaft Freiburg  
 Etogesstr. 38, 76275 Ettlingen  
 Tel. 07243 350 8 330  
 dioezesanstelle@gcl-freiburg.de

**18. – 22.02. Couvent Saint Marc, Gueberschwihr (Elsass)**

## Exerzitien zu Beginn der Fastenzeit

Exerzitien  
**Sr. M. Stefanie Oehler, P. Pius Kirchgessner**

Impulse, Schweigemeditation, Gottesdienst, Stille, Möglichkeit zum Einzel- oder Beichtgespräch

**19. – 25.02. Haus La Verna, Gengenbach**

Der Augenblick ist Gottes Gewand.

*Martin Buber*

➔ März

### Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir redet. (Meister Eckart)

Kontemplative Exerzitien  
Franziska Mair-Kastner, P. Bernhard Küpper

Durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch, gemeinsame Meditationen, Anleitung zum Jesusgebet, Gottesdienste, Angebot von Qigong, Mithilfe im Haus (1 Stunde)

09. – 18.03. Haus La Verna, Gengenbach

### Meditation, Stille und Fasten

Meditationsexerzitien mit Fasten  
Julia Kohler

Sitzen in Stille, Körpergebet am Morgen, spiritueller Impuls in den Tag, meditativer Tagesabschluss, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

14. – 21.03. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

### Ich tanze vor Dir, Gott (2 Sam 6)

Exerzitien mit Kreistanz und Bewegungselementen  
Katrin Gergen-Woll, Elvira Rich-Armas

Wahrnehmungsübungen und einfache Gebetsgebärden, Kreistanz, durchgängiges Schweigen, Anleitung zur Schriftbetrachtung und andere Gebetsformen, gemeinsame und persönliche Meditationszeiten, tägliches Begleitgespräch, Wortgottesfeier

22. – 27.03. Geistliches Zentrum, St. Peter

➔ April

### Gott in Farben malen – mein Leben in Farben malen

Mal'exerzitien  
Sr. Therese Wetzel, Sr. Mirjam Hinderberger

Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Mitfeiern der Liturgie, Malen und Zeichnen

06. – 11.04. Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth,  
Allensbach-Hegne

### Im Grünen still den „Freund des Lebens“ suchen

Ignatianische Wander-Kurz'exerzitien  
Katrin Gergen-Woll

Durchgängiges Schweigen, Leibwahrnehmung, Wanderung mit geistlichen Impulsen, Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Mitfeiern der Liturgie

26. – 30.04. Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth,  
Allensbach-Hegne



➔ Mai

### Säen und keimen lassen

Exerzitien

Anna Niem, Dr. Franz Reiser

Tage in Stille, leichte Mitarbeit in Garten und Haus, gemeinsame und persönliche Gebetszeiten mit Impulsen aus Heiliger Schrift, Musik und Kunst, Feier der Eucharistie, persönliches Gespräch

13. – 17.05. Geistliches Zentrum, St. Peter

### Der Name Jesus Christus trägt die Kraft seiner Person

Kontemplative Einzelexerzitien

(nach den Wegschritten von Franz Jalics SJ)

Joachim Hartmann, Dr. Annette Clara Unkelhäußer

Impulse und Hinführung zum Jesusgebet, 4 bis 5 Stunden Meditationszeit, tägliches Einzelgespräch, täglicher Gottesdienst mit Ansprachen zum kontemplativen Beten, Spaziergänge in der Natur, Übungen zur Körperwahrnehmung

**Anmeldung:**

kontemplativ DA SEIN

Weinheimer Str. 58, 69469 Weinheim

Tel. 01631 501110, kontakt@kontemplativ-da-sein.de

11. – 17.05. Schulungszentrum Ritschweier,  
oder  
11. – 20.05. Weinheim-Ritschweier

### Kontemplative Exerzitien

Pfr. Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen

Sitzen in Stille, Hinführung zum Jesusgebet, Übungen zur Körperwahrnehmung, tägliche Eucharistiefeier, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

13. – 22.05. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

### 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

25. – 29.05. Gästehaus Kloster Lichtenthal,  
Baden-Baden

### Gott ist unterwegs zu finden

Wanderexerzitien

Katrin Gergen-Woll, Dorothea Welle

Durchgängiges Schweigen, geistliche Impulse, tägliche Wanderungen, Gottesdienst, Einzelgespräche

25. – 29.05. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

Beten ist Verweilen bei einem Freund.

*Teresa von Avila*

## 3 in 1 – Das Geheimnis Gottes

Ignatianische Exerzitien –  
für Anfänger\*innen und Erfahrene  
Sr. Birgit-Maria Krietemeyer

Durchgängiges Schweigen, Leibwahrnehmung,  
gemeinsame und persönliche Gebetszeiten,  
tägliches Begleitgespräch, biblische Texte

25. – 30.05. Kloster Hegne, Hotel St. Elisabeth,  
Allensbach-Hegne

➔ Juni

## Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen

(Joh 14)

Kontemplative Exerzitien

Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller

Durchgehendes Schweigen, 4 bis 5 Stunden gemeinsame  
Gebetszeit, praktische Hinführungen und Wahrnehmungs-  
übungen, spirituelle Impulse, persönliche Begleitgesprä-  
che, Eucharistiefeier alle 2 bis 3 Tage

01. – 07.06. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Sportexerzitien am Wasser

Gruppenexerzitien

Michael Gosebrink, Heike Roth-Gosebrink

Geistliche Impulse, Schweigen, Gottesdienst,  
Gespräche, Sportelemente im und am Wasser

**Anmeldung:**

Fachstelle Kirche und Sport

Okenstr. 15, 79108 Freiburg

Tel. 0761 5144 248

kirche-sport@seelsorgeamt-freiburg.de

14. – 19.06. Haus Insel Reichenau, Reichenau

Das Paradies ist an keinen Ort gebunden.  
Es wandert über die Erde  
und schenkt all jenen flüchtige Augenblicke,  
die sie zu ergreifen wissen.

*Julien Blanc-Gras*



## Mit allen Sinnen ...

Exerzitien im Alltag

Fastenzeit 2026

Unsere Sinne sind die Tore zur Welt; der Zugang zu anderen Menschen öffnet sich hier. Mit ihnen nehmen wir die verschiedenen Aspekte der Welt um uns wahr, machen Erfahrungen, treten in Beziehung.

Hören, sehen, schmecken, riechen, tasten und die Organe, die diese Erfahrungen aufnehmen, können auch unsere Erfahrungen mit Gott begleiten und bereichern.

Sinne und Sinn gehören zusammen bis dahin, dass in der Mystik die Sprache der Liebe zu der Sprache wird, mit der Gott und Mensch miteinander in Beziehung treten.

Die Exerzitien im Alltag sind für vier Wochen in der Fastenzeit konzipiert.

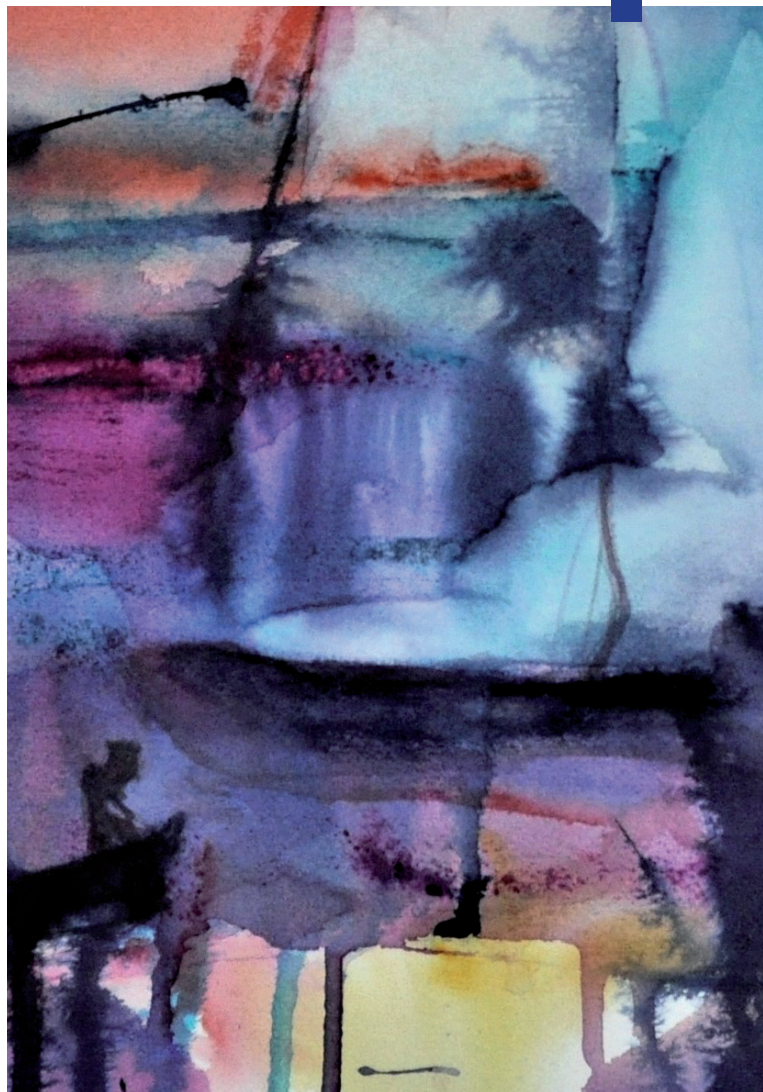
Für jeden Tag ist ein Bibeltext mit kurzer Erläuterung vorgesehen; Gedanken und Impulse regen an, Bibel und eigenes Leben zusammenzubringen. Ein Gebet rundet die Meditation ab. Zeitbedarf: täglich ca. 30 Minuten für eine Zeit des Gebets sowie 15 Minuten für einen Tagesrückblick.

Das Exerzitienwerk stellt die Materialien für die Exerzitien im Alltag ab 20. Januar 2026 digital zur Verfügung.

Bei Interesse fordern Sie bitte die Zugangsdaten zum Login an unter:

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

Für Interessierte werden digitale Treffen zum Austausch und zur Vertiefung angeboten.



➔ Januar

### Kleine Auszeit mitten im Alltag – Zeit für mich und Gott

Besinnungstage  
Sr. Maris Stella Voss

Teilnahme am Stundengebet, Gottesdienste, Zeit für Stille und Glaubensgespräche, kreatives Tun möglich

16.01. – 18.01. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

### Leben aus der Kraft des Geistes

Besinnungstage  
Pfr. Leo Tanner

Impulsvorträge, Teilnahme an Stundengebet und Gottesdienst, Lobpreis, Stille, Gruppen- und Einzelgespräche

30.1. – 01.02. Haus La Verna, Gengenbach

### Sonnenhaus-Heilfasten

Besinnungstage mit Fasten  
Marie-Louise Yasargil, Monika Berger

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

31.01. – 08.02. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts, doch leben muss man es vorwärts.  
*Soren Kierkegaard*

➔ Februar

### Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe

(Ps 62,1)

Tage der Stille  
Sr. M. Stefanie Oehler

Durchgehendes Schweigen, Impulse, Meditation, Gottesdienst, Möglichkeit zum Gespräch

12. – 15.02. Haus La Verna, Gengenbach

### Seht den Menschen!

(Joh 19,4)

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

Praktische Hinführung, geistliche Impulse, Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

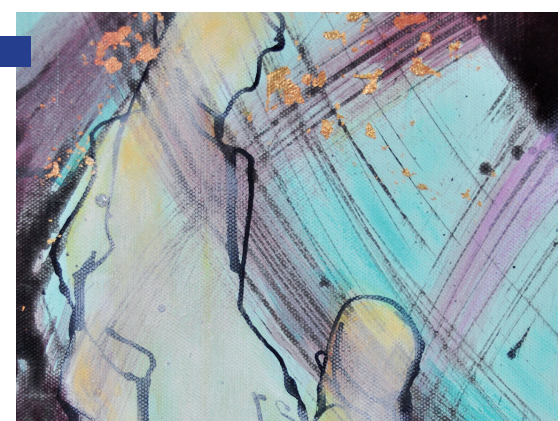
13. – 15.02. Geistliches Zentrum, St. Peter

### 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

14. – 22.02. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron



## Tanz, tanzt aus der Reihe mit Mirjam!

Meditativ kreatives Tanzwochenende  
Deborah Burrer

Einführung in freies Tanzen, biblische Impulse, Malen, Austausch, Gebet

20. – 22.02. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

## Kleine Auszeit mitten im Alltag – Zeit für mich und Gott

Besinnungstage  
Sr. Maris Stella Voss

Teilnahme am Stundengebet, Gottesdienste, Zeit für Stille und Glaubensgespräche, kreatives Tun möglich

27.02. – 01.03. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

## Sonnenhaus-Heilfasten

Besinnungstage mit Fasten  
Marie-Louise Yasargil, Dr. Wolfgang May

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

28.02. – 08.03. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

## ➔ März

## Und das Wort ist Bild geworden?!

FilmEinkehrtage  
Pfr. Wolfgang Bruns, Dr. Thomas Kroll

Spielfilm (am Abend), Austausch in Kleingruppen und Plenum, Schweigen, Morgen- und Abendlob, Eucharistiefeier, Impulsfragen, Einzelgespräche

02. – 06.03. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Meditation und QiGong

Besinnungstage  
Maria Fischer

Einübung in Meditation und Qi Gong, spirituelle Impulse, Möglichkeit zum Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen

04. – 08.03. Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus, Beuron

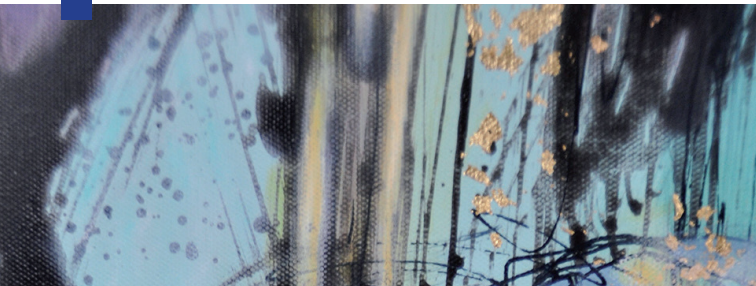
## Dein Wort ist wie ein Licht in der Nacht

(Psalm 119,105)

Biblich-benediktinische Gebetsschule  
Ansgar Biller

Einfache Form der Lectio divina mit den Tagestexten (lectio – meditatio – oratio), Zeiten des Schweigens, Körperübungen, Möglichkeit durch Malen und Schreiben, die inneren Prozesse auszudrücken, Austausch, Möglichkeit zur Teilnahme am Gemeindegottesdienst

13. – 15.3. Geistliches Zentrum, St. Peter



## Erfahrungen von Ewigkeit im Jetzt. Meister Eckharts lebensrelevantes Verständnis der Ewigkeit

Kontemplation und Lektüre  
Ines und Siegfried Rombach

Einführung, Lektüre, Austausch, kontemplative Übungen

20. – 22.03. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

## Verwandlung – tanzend durch das Jahr Tanzintensiv 2026 (Teil 1)

Besinnungstage  
Petra Maria Knell

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

20. – 22.03. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt,  
Freiburg-Günterstal

## Sonnenhaus-Heilfasten

Besinnungstage mit Fasten  
Michaela Bremer, Dr. Stefanie Adler

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

25.03. – 02.04. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

➤ April

## Meditation und Tanz

Besinnungstage  
Judith Gaab, Andreas Kurz

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

08. – 12.04. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

## Entspann Dich!

Besinnungstage mit christlich-meditativem  
Bogenschießen  
Daniel Dombrowsky

Bogenschießen, Entspannung und Stille,  
inhaltliche Impulse, Austausch

10. – 12.04. Bildungshaus Kloster St. Ulrich,  
Bollschweil-St. Ulrich

## Herzensgebet

Einführung in das kontemplative Beten  
Barbara Hagelschuer, Volker Hog

Geistliche Impulse, Einübung in das Herzensgebet  
nach Franz Jalics SJ, Einzelgespräche, Austausch,  
durchgängiges Schweigen

10. – 12.04. Haus Maria Lindenberg, St. Peter



**Unter dem Kreuz** (Joh 19,25-30)  
Tage der Kontemplation – ein offener Übungsweg  
Simon Peng-Keller, Ingeborg Peng-Keller

Praktische Hinführung, geistliche Impulse,  
Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

17. – 19.04. Geistliches Zentrum, St. Peter

**Gott ist uns inniger als das  
Allerinnigste in uns; dort wartet  
er auf uns; da will er sich mitteilen  
und uns selig machen.** (Gerhard Terstegen)  
Kontemplatives Beten (nur für Personen, die schon an  
Exerzitien mit Miriam Kehl teilgenommen haben)  
Miriam Kehl, P. Bernhard Küpper

Durchgehendes Schweigen, Begleitgespräch, gemeinsame  
Meditation, Jesusgebet, Gottesdienst, Angebot von Qigong

17. – 19.04. Haus La Verna, Gengenbach

**Bilder himmlischen Lichts**  
Ikonenmalkurs  
Abraham Karl Selig

Malen einer Ikone unter fachkundiger Betreuung,  
Anwendung der traditionellen Maltechnik mit  
Eitemperafarben und Vergolden mit Blattgold

19. – 25.04. Geistliches Zentrum, St. Peter

**Österlich leben**  
Geistliche Tage in der Osterzeit  
Bettina Richter-Klahs, Dr. Franz Reiser

Impulse, gemeinsame und persönliche Gebetszeiten,  
Stille, Austausch, Gottesdienst

24. – 26.04. Geistliches Zentrum, St. Peter

**Meditation, Klang und freier Tanz**  
Besinnungstage  
Katharina Lang

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

29.04. – 03.05. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, Beuron

**Tage der Achtsamkeit**  
Besinnungstage  
Judith Gaab, Rudolf Schorer

Einübung in Achtsamkeit und Meditation, geistliche  
Impulse, Übungen zur Körperwahrnehmung, durch-  
gängiges Schweigen, Möglichkeit zum Begleitgespräch

29.04. – 03.05. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

In dem Augenblick, als ich Gott die Hand gab  
und ja zu ihm sagte, wurde mir der Sinn meines  
Lebens klar.  
*Dag Hammarskjöld*

➔ Mai

## Anbetungstage für Frauen

Besinnungstage

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

Impulse, Zeiten der Anbetung, Gebet, Gottesdienst,  
Prozession, Austausch

04. – 08.05. Haus La Verna, Gengenbach

## Hab Mut, steh auf!

Pilgerweg im Frankenland zum Katholikentag  
nach Würzburg

Dorothea Welle, Uwe Stollmayer

Täglich 15 bis 20 km Fußweg, Impulse auf dem Weg,  
Gottesdienst, Austauschrunden, Gesprächsbegleitung

### Anmeldung:

DER Pilgerbüro

Schwarzwald Reisebüro Freiburg GmbH

Merianstr. 8, 79104 Freiburg

Tel. 0761 2077922

pilgerbuero@dertour-reisebuero.de

09. – 16.05. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

## Sonnenhaus-Heilfasten

Besinnungstage mit Fasten

Birgit Schultz, Dorothea Walz

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

09. – 17.05. Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

## Wandern und Meditation

Besinnungstage

Daniela Nebel, Andrea Kenk

Meditation, spirituelle Impulse, Wandern,  
Körperwahrnehmung, Austausch

13. – 17.05. Bildungshaus Kloster St. Ulrich,  
Bollschweil-St. Ulrich

## WEG-Erfahrungen: Stille, Natur und Kreativität

Wandern und Malen

Erhard Steiger, Nicola Moser

Zeit zum Reden, Zeit zum Schweigen, gemeinsames  
Wandern, Malen, Körper- und Atemübungen

14. – 17.05. Geistliches Zentrum, St. Peter



➔ Juni

## Meditation und Yoga

Besinnungstage  
 Maria Behrens

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

03. – 07.06. Christliche Meditationsstätte  
 Sonnenhaus, Beuron

## Kleine Auszeit mitten im Alltag – Zeit für mich und Gott

Besinnungstage  
 Sr. Maris Stella Voss

Teilnahme am Stundengebet, Gottesdienste, Zeit für Stille und Glaubensgespräche, kreatives Tun möglich

05. – 07.06. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt,  
 Freiburg-Günterstal

## Meditation und Wandern

Besinnungstage  
 Judith Gaab, Georg Gebhard

Stille und Meditation, tägliche Wanderung (3 bis 5 Stunden), leiblich-geistliche Übung in Lebenshaltungen, spirituelle Impulse, durchgängiges Schweigen

13. – 20.06. Christliche Meditationsstätte  
 Sonnenhaus, St. Hildegard, Beuron

## Mit dem Körper beten

Yoga und Meditation  
 (primär für Caritasmitarbeiter\*innen)  
 Jakob Scherwitz, Ansgar Biller

Yoga im Hatha- und Vinyasa-Stil und Meditation, Einführung in Spiritualität und Lebensphilosophie des Yoga, Impulse aus der christlichen Tradition, Achtsamkeitstipps für den (Büro-)Alltag

17. – 19.06. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Das Begräbnis

(Joh 19,38-42)

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

Praktische Hinführung, geistliche Impulse, Möglichkeit zu Begleitgesprächen, Schweigen

19. – 21.06. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

(Angelus Silesius)

Einführung in die Kontemplation  
 Bernhard Stappel, Andrea Sauermost

Durchgängiges Schweigen, Kontemplation via integralis, Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen, Einzelgespräch, Gottesdienst

26. – 28.06. Haus Maria Lindenberg, St. Peter



➔ Juli

### Die Mitte ist nicht immer das Ziel

Intuitives Bogenschießen  
Thomas Zörlein, Ansgar Biller

Bogenschießen, Reflexion- und Transferübungen, Austausch in der Gruppe, Meditation, Körpergebet des Hl. Dominikus, Möglichkeit zum Mittagsgebet

03. – 05.07. Geistliches Zentrum, St. Peter

### 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 Erfahrungen

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

Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.

Anais Nin



➔ März

## Ich bin die Auferstehung und das Leben (Joh 11)

Kontemplation-Vertiefungstage in der Karwoche

**Bernhard Stappel**

Durchgängiges Schweigen, Kontemplation via integralis, Vorträge, Achtsamkeitsübungen, Einzelgespräch, Gottesdienst

27.03. – 01.04. Haus Maria Lindenberg, St. Peter

## Das Gebet des Mitgekreuzigten

Tage der Kontemplation (Lk 23,24)

**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

27. – 29.03. Gästehaus Kloster Lichtenthal, Baden-Baden

## Osterfreizeit

Feier der Kar- und Ostertage

**Hausgemeinschaft der Pallottiner**

Die „besonderen Tage“ in Gemeinschaft verbringen mit Impulsen und geistlichen Angeboten, Gesprächen, Beichtmöglichkeit

30.03. – 07.04. Geistliches Haus der Pallottiner St. Josef Hersberg, Immenstaad

Verurteile uns nicht, weil wir im Miteinander Einzelne sind.

Erlaube uns, als Einzelne miteinander zu sein.

*Helder Câmara*

➔ April

## Die Kar- und Ostertage gemeinsam erleben und feiern

Besinnungstage

**Sr. M. Stefanie Oehler, P. Pius Kirchgessner**

Impulse, Gebetszeiten, verschiedene liturgische Feiern, Stille, Einzel- oder Beichtgespräche

02. – 05.04. Haus La Verna, Gengenbach

## Kar- und Ostertage

Geistliche Tage

**Anna Niem, Dr. Franz Reiser**

Ausführliche Feier der Kar- und Osterliturgien, Betrachtung des eigenen Lebens und unserer Welt im Licht dieser Tage

02. – 05.04. Geistliches Zentrum, St. Peter

## Mitfeier der Kartage und Ostern

Besinnungstage

**Sr. Maris Stella Voss**

Teilnahme am Stundengebet und Liturgie der Kartage, lebensbezogene Bibelarbeit, Zeiten der Stille und des Schweigens, kreatives Tun, Glaubensgespräche, Ostern feiern

02. – 05.04. Kloster St. Lioba, Haus St. Benedikt, Freiburg-Günterstal

## Kar- und Ostertage für Familien

Besinnungstage

**Daniela Nebel, N.N.**

Gemeinsame Feier der Osternacht mit Osterfeuer, kreatives und meditatives Programm für Kinder und Erwachsene

03. – 05.04. Bildungshaus Kloster St. Ulrich Bollschweil-St. Ulrich

## 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 Exerziten und Spiritualität (ADDES)  
[www.exerziten.info](http://www.exerziten.info)

Diesen Exerzitenkalender gibt es auch  
online unter:  
[www.geistliches-zentrum.org/exerzitenwerk](http://www.geistliches-zentrum.org/exerzitenwerk)

### **Kontakt:**

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

Lena Löffler (Sachbearbeitung)  
Tel. 0761 2188 507  
[lana.loeffler@ordinariat-freiburg.de](mailto:lana.loeffler@ordinariat-freiburg.de)

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

Titel	Vanitas Mundi, 2022
S. 3, 24	Boote, Aquarell, 2023
S. 7	Itlinger Sonnenblumenfeld, Gouache, 2022
S. 10, 13	Ferryman, Aquarell, 2023
S. 15, 16	Lebenslinien, Ausschnitt
S. 18	Medusen, Mischtechnik, 2024
S. 23	Peacebirds, MixedMedia
S. 27	Prüft alles und behaltet das Gute, Mischtechnik, 2024
S. 33	Aufgebot, Mischtechnik, 2021