

**Geistliche Begleitung für
pastorale Dienste in der
Diözese Regensburg**

Programm 2024/2025



Herausgegeben von der:
Geistlichen Begleitung für pastorale Dienste
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg
www.pastorale-dienste-regensburg.de/geistlichebegleitung



Maria Rehaber-Graf
0941/ 597-2651
maria.rehaber-graf@bistum-regensburg.de
mr.geistlichebegleitung@gmx.de

Bernhard Plail
0941/597-2652
bernhard.plail@bistum-regensburg.de

Titelbild: Maria Rehaber-Graf
Druck: Stolz Druck, Mitterfels

**Siehe, nun mache ich etwas Neues.
Schon sprießt es, merkt ihr es
nicht?** Jes 43, 19

Was grünt denn da? Offenbar ist im Herbst eine Eichel zu Füßen der alten Kiefer gelandet! Sie hat ihre Chance genutzt und hat im Frühjahr kräftig ausgetrieben. Inzwischen ist sie zu einem Keimling herangewachsen. Der findet an diesem Plätzchen alles, was er braucht, um sich zu entwickeln. Und er ist hier geschützt vor Wind und Wetter.

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

geschützte Räume und Zeiten, und hoffentlich auch geistlichen Nährboden bieten wir dir mit unserem neuen Programm an. Wenn du dir eine kleine oder größere Auszeit nimmst, kannst du in Ruhe schauen, was da in dir wachsen will. Wer weiß, vielleicht keimen neue Ideen, oder es sprießt die Lebensfreude, oder eine Entscheidung wird reif?

Wir freuen uns mit dir auf ein neues Jahr, in dem wir gemeinsam wachsen und reifen dürfen,

Maria Rehaber-Graf und Bernhard Plail

Inhalt

Geleit	1
Gebet am Weg	3
Besinnungstage	
Musikalischer Tag mit Gregor Linßen	4
Meditation und Bogenschießen	5
Bibliologtreffen	6
Gesund durch sanfte Bewegung	7
Regionale Besinnungstage für PR/PA	8
„Seelenbilder“ gestalten	9
Wanderweg zu „Obst und Bibel“	10
Regensburger Glaubensspuren	11
Besinnungstag für Kollegen/innen-Kreise	12
Oasentag	12
Mehrtägige geistliche Angebote	
Geistliche Wanderung 2024	13
Kurzexerziten 2024	14
Kurzexerziten 2025	15
Besinnungswochenende für Paare und Familien	16
Filmexerziten	17
Kontemplative Exerziten	18
Exerziten im Alltag	19
Fotos der Referentinnen und Referenten	20
Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen	22
Geistliche Begleitung im Einzelgespräch	23
Diözesane Exerzitenhäuser	26
Geistliche Begleitung in anderen Diözesen	27
Rahmenbedingungen	28
Terminkalender	

Gebet am Weg

Gemeinsames Morgenlob mit anschließendem Frühstück

Einmal im Monat treffen wir uns am Morgen zum gemeinsamen Gebet und anschließenden Frühstück. Du bist herzlich willkommen, einmal vorbeizuschauen oder regelmäßig dabei zu sein. Wir schicken dir auch kurz vorher, wenn du das möchtest, eine Erinnerungs-Mail.

Leitung: Maria Rehabet-Graf, Bernhard Plail

Ort: Hauskapelle DZO Regensburg 2. Stock / Raum B 7 4. Stock Südflügel

Termine: Dienstag, 17. September 2024
Dienstag, 8. Oktober
Dienstag, 12. November
Dienstag, 17. Dezember
Dienstag, 14. Januar 2025
Dienstag, 18. Februar
Dienstag, 18. März
Dienstag, 8. April
Dienstag, 6. Mai
Dienstag, 3. Juni
Dienstag, 8. Juli

Zelt: jeweils 8 – 9 Uhr
Gebet und Frühstück

Kosten: 2 Euro (Frühstücksbeitrag)

In Weiden finden mehrmals im Jahr Kolleg/innen-Treffen statt, die mit einem Gebet am Weg verbunden sind. Die Termine werden jeweils abgesprochen.

Egal wo wir sind, DU bist nicht fern

Ein Tag voller Harmonie, Rhythmus und Bestärkung mit Gregor Linßen

Der renommierte Musiker Gregor Linßen bringt Lieder aus seiner Werkstatt mit. Er macht christliche Musik, aber seine Texte und seine Musik sind irgendwie auch anders, jazziger, filigraner, krummer - und doch immer der Froher Botschaft und ihrer Sprache verbunden. „Ein Funke, aus Stein geschlagen“, „Und ein neuer Morgen“ - das sind Lieder, die tief berühren können, die Hoffnung wecken und Lebensfreude zum Klingen bringen.

Beim Workshop am Nachmittag stellt Gregor Linßen ausgewählte Lieder vor, die wir gemeinsam singen werden.

Diese Lieder sind dann auch Teil eines abendlichen Abschlusskonzerts aus seiner Reihe „Kinder des Lichts“.

Bitte melde dich über uns an, dann ist der Workshop für dich kostenlos. Du kannst dich nach dem Workshop verabschieden ... oder das Konzert genießen.

- Ort:** Pfarrzentrum Ebermannsdorf
- Termin:** Donnerstag 19. September 2024
- Workshop:** 14 - 17.30 Uhr
- Konzert:** 19.00 Uhr
- Referent:** Gregor Linßen, Liedermacher, Musiker, Gospelsänger, Lyriker. Seine Inszenierungen sind Gesamtkunstwerke aus Raum, Klang und Botschaft
- Leitung:** Bernhard Plail
- Kosten:** Abendessen (Pizza o.ä.) (abz. 6 Euro)
- Anmeldung:** bis 9. September 2024

In Kooperation mit der KEB Amberg-Sulzbach, Musica e vita, PFGem Theuern/Ebermannsdorf/Pittersberg

Nicht zielen, dann triffst du!

Meditation und Bogenschießen

Meditation im Sitzen und Bogenschießen sind die beiden Schwerpunkte des Besinnungstages. In beides gibt es eine Einführung und Übungsanleitungen. Wir können dabei die Erfahrung machen, wie sich beides ergänzt: Wie es sich anfühlt, seinen Stand/Sitz zu finden, dem Atemrhythmus zu folgen, seine Haltung zu bewahren, vom „Machen“ Abstand zu nehmen bzw. im rechten Augenblick loslassen zu können.

Von den Erfahrungen in Sitzmeditation und Bogenschießen ausgehend kann sich jeder/jede selbst in ihrer geistlichen Ausrichtung neu bestimmen z.B. mit den Fragen: "wo und wie stehe ich?", "was möchte ich ins Auge fassen und was möchte ich loslassen?", "was hilft mir, in meiner Mitte zu sein?"

Die Ausrüstung (einfacher Langbogen) wird zur Verfügung gestellt. Bitte für die Meditation bequeme (dicke Socken, Decke) und für draußen wetterangepasste Kleidung mitbringen.

- Referent:** Dr. med. Alexander Ullrich, Psychiater und Psychotherapeut, MBSR-Lehrer (IAS), Singhofen
- Leitung:** Bernhard Plail
- Ort:** Haus Johannisthal
- Termin:** Freitag, 27. September 2024, 16 Uhr bis Samstag, 28. September 17 Uhr
- Kosten:** 76,50 Euro EZ/VP (abz. 25 Euro)
- Anmeldung:** bis Dienstag, 23. Juli 2024

Mindestens 8, höchstens 20 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung für Religionslehrer/innen i.K.

Die Bibel lebendig werden lassen

Bibliologtreffen

Bibliolog ist eine interessante Weise, biblische Texte zu erkunden. Die Teilnehmenden versetzen sich dabei in verschiedene Gestalten der Bibel oder ihres Kontextes hinein. In diesen Rollen füllen sie die Freiräume zwischen den Zeilen, das „weiße Feuer“, mit eigenen Ideen und gewinnen dadurch einen lebendigen Zugang zum „schwarzen Feuer“ der Buchstaben. Lebensgeschichte und biblische Geschichte verweben sich miteinander und legen sich gegenseitig aus.

Wir laden dich ein – egal ob mit oder ohne Bibliologausbildung –, wenn du

- einen Nachmittag lang eintauchen möchtest in die faszinierende Welt der Bibel,
- im Spiegel der biblischen Figuren dich selbst entdecken willst,
- Interesse hast, Bibliolog als Teilnehmende/r zu erleben,
- Lust hast, selber einen Bibliolog anzuleiten und dafür Feedback zu bekommen,
- dich zu Ideen, Erfahrungen und Fragen rund um den Bibliolog austauschen möchtest.

Termine: Freitag, 11. Oktober 2024, 15-17 Uhr
online

Mittwoch, 7. Mai 2025, 15 – 18 Uhr
Haus Werdenfels

Leitung: Bernhard Götz

Kosten: Bei Präsenz 1 € Beitrag für Raumnutzung, auf Wunsch Abendessen (10 €)

Anmeldung: jeweils bis eine Woche vorher

Mindestens 10 Personen

Bei mir selber ankommen, freier und lebendiger werden! Gesund durch sanfte Bewegung (Feldenkrais)

„Mein Wunsch ist es, Menschen geistig und körperlich beweglicher werden zu lassen, unabhängiger im Denken, Fühlen und Handeln zu werden und so zu wachsen“ (der Referent auf seiner Homepage).

Die Einladung dieses Tages ist es, mit sanften Bewegungssequenzen und geführten Übungen aus dem Bereich des Feldenkrais alte Bewegungsmuster zu erkunden und neue Wege zu entdecken, um mehr Leichtigkeit und Ausdruckskraft in unserem Leben zu erfahren.

Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte und achtsame Herangehensweise an Bewegung und Körperbewusstsein, die dazu dient, mehr zu mir selbst zu kommen. Dieser Tag bietet einen Raum der Ruhe, in dem wir uns mit unserem Körper verbinden und unsere Bewegungsfähigkeiten erforschen können, um Spannungen zu lösen, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und so die geistige und körperliche Gesundheit zu fördern.

Der Mystiker Meister Eckhard meint: Gott ist immer in uns - nur wir sind selten zu Hause“.
Vielleicht kann der Tag dabei helfen, dass Gott ein wenig mehr bei uns leben kann!

Referent: Franz-Joseph Schumeckers, Bewegungsspezialist, zert. Feldenkrais-Pädagoge in eigener Praxis

Leitung: Bernhard Plail

Ort: Praxis „Freiraum Mensch“, Obermünsterstraße 6, Regensburg

Termin: Donnerstag, 24. Oktober 2024, 9-16 Uhr

Kosten: Mittagessen, abzgl. 6.- €

Anmeldung: bis Mittwoch, 16. Oktober 2024

Mindestens 5, max. 10 Teilnehmende

Regionale Besinnungstage für die PastoralreferentInnen und - assistentInnen

Dir selbst einen Tag zu gönnen, bevor du für andere Advent oder Fastenzeit gestaltest, dazu laden dich die regionalen Besinnungstage ein - wie üblich am letzten Dienstag vor der Adventszeit und am ersten Dienstag in der Fastenzeit, jeweils in Johannisthal und Regensburg.

Eine Einladung mit Hinweisen zum Thema und zum organisatorischen Rahmen wird rechtzeitig vorher versandt. Die Termine kannst du aber schon einmal notieren.

Termin 1: Dienstag, 26. November 2024

Region Regensburg/Süd:

Ort: KHG, Weiherweg 6, Regensburg
Zelt: 9 – 16 Uhr
Referentin: Maria Rehaber-Graf
Kosten: Mittagessen im Gasthaus (abz. 6 €)

Region Nord:

Ort: Haus Johannisthal
Zelt: 9 – 16 Uhr
Referent: Bernhard Plail
Kosten: 16,50 € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

Termin 2: Dienstag, 11. März 2025

Region Regensburg/Süd:

Ort: KHG, Weiherweg 6, Regensburg
Zelt: 9 – 16 Uhr
Referent: Bernhard Plail
Kosten: Mittagessen im Gasthaus (abz. 6 €)

Region Nord:

Ort: Haus Johannisthal
Zelt: 9 – 16 Uhr
Referentin: Maria Rehaber-Graf
Kosten: 16,50 € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

Mit meinem Gott überspringe ich Mauern Kreativer Gestaltungstag unserer eigenen "Seelenbilder"

In mir steckt viel mehr - und oft viel Überraschendes - als ich es mir vorstellen kann. Dieser Tag ist eine Einladung, davon manches zu entdecken! In Anlehnung an eine aus den USA stammenden Collagetechnik gestaltest du aus dem vielen vorhandenen Material drei "Seelenbilder", die von deiner Idee genauso leben wie von dem, was du vorfindest. Ganz so, wie das auch im wirklichen Leben ist.

"Mit meinem Gott überspringe ich Mauern" - dieser Psalmvers will uns an dem Tag leiten. Und in unserer Welt gibt es sicher viele Mauern - in der Kirche, in der Gesellschaft, in meinem Umfeld und nicht zuletzt in mir selbst. Aber er soll auch einen Ausblick geben auf das was hinter unseren Mauern liegt. Manches davon im kreativen Arbeiten sichtbar werden zu lassen, und uns dazu von anderen bereichern zu lassen, dazu will dieser Tag helfen.

Referentin: Maria Witt

Betreuung: Bernhard Plail

Ort: Pfarrsaal Herz-Jesu Schwandorf,
Max-Reger-Straße 3, Schwandorf

Termin: Mittwoch, 29. Januar 2025,
9.00–16.00 Uhr,

Kosten: Materialkostenbeitrag: 10.- €,
Mittagessen, abz. 6.- €

Anmeldung: bis Mittwoch, 22. Januar 2025

Mindestens 5, max. 10 Teilnehmende

Biblische Früchte im Land, wo Milch und Honig fließen

Wanderweg zu „Obst und Bibel“ im Tal der Schwarzen Laaber bei Beratzhausen

An vielen Stellen in der heiligen Schrift wird auf Früchte verwiesen, denn auch zu biblischen Zeiten war Obst ein wichtiges Nahrungs- und Heilmittel. Der Obsterlebnisweg rund um Pfraundorf/ Grünschlach (an der A3) greift auf einem ca. 5,5 km langen Spazierweg 18 Bibeltexte mit spannenden Einblicken in Ernährung und Obstbau der biblischen Zeit auf.

Vor einigen Jahren hat der langjährige Leiter der Bibelpastoralen Arbeitsstelle Dr. Reinhold Then gemeinsam mit dem Pomologen Josef Wittmann diesen biblisch-obstkundlichen Wanderweg gestaltet.

Unsere Kollegin Lea Schaschek aus Beratzhausen wird uns an diesem Nachmittag begleiten und manche Hintergründe zu den Bibelstellen erzählen.

Abends kann der Weg im Landgasthof Schnaus gemütlich ausklingen.

Ausgangspunkt: Pfarrkirche St. Martin Oberpfraundorf, direkt neben der ABA Beratzhausen (Parkmöglichkeiten vorhanden)

Termin: Dienstag, 27. Mai 2025, 15.00 bis ca. 18.00 Uhr (+ Biergartenzeit),

Referentin: GR Lea Schaschek

Leitung: Bernhard Plail

Kosten: evtl. Einkehr im Biergarten

Anmeldung: bis Montag, 19. Mai 2025

Mindestens 5 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung der RL.i.K.

Regensburger Glaubensspuren nördlich der Donau

Spiritueller Spaziergang mit DV Werner Schrüfer

Oft gehen wir achtlos vorbei an den z.T. unscheinbaren Zeugnissen religiösen Lebens in Regensburg. Dieser Nachmittag lädt dich ein, hinzuschauen, wie Menschen in den vergangenen Zeiten ihren Glauben gesehen haben, und was ihre Botschaft für uns heute ist.

DV Werner Schrüfer nimmt uns mit auf einen interessanten spirituellen Weg von der Dreifaltigkeitskirche durch Steinweg nach Stadtamhof an manche Orte, die vielleicht auch ein langjähriger Regensburger bisher übersehen hat!

Der Weg endet in Stadtamhof im Spitalgarten.

Referent: DV Werner Schrüfer

Leitung: Bernhard Plail

Treffpunkt: Kirchplatz Dreifaltigkeitskirche

Parkmöglichkeiten: Dultplatz oder Parkplätze am Protzenweiher, Stadtamhof, Gehzeit von dort: ca. 15 Min

Termin: Dienstag, 22. Juli 2025, 17.00 Uhr

Kosten: Evtl. Abendessen im Spitalgarten

Anmeldung: bis Mittwoch, 16. Juli 2025

Mindestens 5 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung der RL.i.K.

Tag (oder Halbtage) für Kollegen/innen-Kreise

Es ist gerade in unserem Beruf schön, nicht allein unterwegs zu sein! Wenn du dich mit einigen Kolleginnen und Kollegen zusammensetzen willst – sei es aus dem Dekanat, der Region, der gemeinsamen Jugendarbeit, oder mit deinen Leuten aus der Seminarzeit, dann melde dich bei uns. Wir - Maria oder Bernhard - stehen gerne für einen Besinnungstag oder -halbtage zur Verfügung (Mindestzahl 5 Personen).

Die inhaltliche und methodische Gestaltung erfolgt in Absprache, den organisatorischen Rahmen (Ort, Räumlichkeiten, Essen und Trinken) übernimmt die jeweilige Gruppe.

Oasentag

Zwischendurch mal raus aus dem Alltag, Atem holen, die Zeit fließen lassen...

Vielleicht ist es genau das, was du brauchst!

Im Exerzitienhaus Johannisthal (09681/400 150) oder im Apostolatshaus Hofstetten (09462/9500) kannst du dir einen Oasentag nehmen.

Du meldest dich dort an (mit oder ohne Übernachtung), vereinbarst, ob du die Mahlzeiten im Haus mit einnehmen willst und erfragst die entstehenden Kosten.

Du kannst diesen Tag mit einem Einzelgespräch beginnen oder beenden. Dazu wendest du dich an Maria Rehaber-Graf bzw. an P. Norbert Lauinger (Kontakt Daten S. 26).

Den Zuschuss der Diözese erhältst du, indem du die Quittung an uns schickst und auch deine Fahrtkosten angibst.

„Sie gehen von Kraft zu Kraft (Ps 84,8) Geistliche Wanderung in Steinwald und Fichtelgebirge

Burggruine und Wollsackfelsen, Aussichtsturm und Granitsteinmeer, und vor allem viel Wald: Steinwald und Fichtelgebirge machen ihren Namen alle Ehre. Hier können wir eintauchen in eine kraftvolle, ursprüngliche Natur.

Wir wandern, schweigen, lachen, singen, beten und staunen. Der Psalm 84 begleitet uns: „Selig die Menschen, die Kraft finden in dir, die Pilgerwege im Herzen haben.“ So stärken wir uns fürs neue Arbeitsjahr.

Ein schön gelegenes Quartier mit Hüttencharakter finden wir im Marktredwitzer Haus. Dort belegen wir die 6 Doppelzimmer und bei Bedarf das Matratzenlager für max. 4 Personen (jeweils mit Nasszelle) und haben so das Haus für uns.

Elemente:

Morgen- und Abendlob, geistliche Impulse unterwegs, Austausch, Gehen z.T. im Schweigen, Tageswanderungen von max. 16 km / 5 Stunden Gehzeit.

Leitung: Maria Rehaber-Graf, Bernhard Plail

Termin: Dienstag, 03. bis
Freitag, 06. September 2024

Kosten: 3xÜN/Frühstück: 152 Euro, plus Tagesverpflegung, abzüglich 100 Euro

Anmeldung. bis spätestens 14. Juli 2024

Mindestens 5, max. 14 Personen

Die geistliche Wanderung 2025 wird erst im nächsten Frühjahr geplant. Termin ist Montag, 4. August bis Donnerstag, 7. August 2025.

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir

(Jer 1,8)

Kurzexerzitien 2024

Wenn du mal raus möchtest, wenn alles zu viel ist, wenn du eine neue Perspektive brauchst, wenn sich da eine leise Sehnsucht meldet nach mehr Tiefe in deinem Leben...

... dann tun dir vielleicht diese Kurzexerzitien gut. Du verlässt für ein paar Tage deinen Alltag. Du genießt das Umsorgt-sein in einer wunderbaren Umgebung. Du hast Zeit für dich und Gott. Lernst neue Menschen kennen und bekommst Impulse zum Nachspüren. Da wäre es kein Wunder, wenn du dann mit frischem Mut, oder auch mit einer neuen Idee weitergehen kannst!

Elemente:

Biblische Impulse, Stille, Austausch, Entspannung, Naturerfahrung, Gebet und Gottesdienst; Einzelgespräch möglich;

Referentin: Maria Rehaber-Graf

Termin: Mittwoch, 16. Oktober, 10 Uhr bis
Fr, 18. Oktober 2024, 16 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: 151,50 Euro (VP/EZ; abz. 75 Euro)

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Anmeldung: möglichst bald, spätestens bis
Donnerstag, 12. September 2024

Herr, ich möchte sehen können!

(Mk 10,51)

Kurzexerzitien 2025

Wenn du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst, wenn manchmal Chaos im Kopf ist, wenn du nicht mehr durchblickst, wenn du dringend gute Aussichten brauchst, wenn du dich danach sehnst, wieder klarer zu sehen, echt und lebendig zu sein,...

... dann tun dir vielleicht diese Kurzexerzitien gut. Du lässt für ein paar Tage deinen Alltag hinter dir. Du genießt das Versorgt-sein in einer wunderbaren Umgebung. Du hast Zeit für dich und Gott. Lernst neue Menschen kennen und bekommst Impulse zum Nachspüren. Da wird der Kopf frei. Und du siehst wieder, was dir wichtig ist und wie es für dich weitergeht.

Elemente:

Biblische Impulse, Stille, Austausch, Entspannung, Naturerfahrung, Gebet und Gottesdienst; Einzelgespräch möglich;

Referentin: Maria Rehaber-Graf

Termin 1: Montag, 13. Januar 2025, 10 Uhr bis
Mittwoch, 15. Januar 2025, 16 Uhr

Termin 2: Montag, 12. Mai 2025, 10 Uhr bis
Mittwoch, 14. Mai 2025, 16 Uhr

Dieser Kurs ist zugleich Treffpunkt für junge Kolleg/Innen!

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: 166,00 Euro (VP/EZ; abz. 75 Euro)

Anmeldung: frühzeitig empfohlen, spätestens
4 Wochen vor Kursbeginn

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Uns neu entdecken, neu begegnen, neu ineinander verlieben!?!

Ein Paar- und Familienwochenende mit dem EMMA-Prinzip

EMMA – eine Abkürzung für: „Einer Muss Mal An-fangen“. Susanne und Marcus Mockler, christliche Eltern von 8 Kindern haben im „Emma-Prinzip“ viele spannende Ideen gesammelt, wie Ehe und Partnerschaft lebendig bleiben, Freude machen, und man sich vielleicht auch nach 20 Jahren noch neu verlieben kann.

Ihre Ideen wollen uns an diesem Wochenende anregen, miteinander ins Gespräch zu kommen, uns ein wenig neu zu entdecken, uns als glaubendes Paar zu erleben und uns mit anderen Paaren über all das auszutauschen.

Elemente: Impulse, Zeit für Austausch als Paar und in der Gruppe, kreativ sein, gemeinsam singen und lachen, beten und spielen... .

Für Kinder und Jugendliche gibt es am Samstag ein eigenes Programm. Teilnahme von Kindern bis 3 Jahre nach Rücksprache mit der Leitung.

Referenten: Bernhard Plail und Maria Rehaber-Graf

Termin: Freitag, 7. Februar 2025, 18 Uhr bis Sonntag, 9. Februar 2025, 13 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: Paar 261 Euro (abz. 50 Euro für past. Mitarbeiter/in)
Kind (7-13 J.) 50 Euro
Kind (4-6 J.) 40 Euro
Kinder bis 3 J. frei

Anmeldung: bis Dienstag, 7. Januar 2025

Mindestens 4, höchstens 8 Paare/Familien

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung der RL.i.K.

Filmexerzitionen

Filme spiegeln unsere Wünsche und Sehnsüchte, sie rühren an unseren Ängsten, erzählen uns echte Begebenheiten, werfen Fragen auf und geben Antworten; sie wecken Gefühle und lassen uns die verschiedensten Situationen miterleben, lassen uns nachdenken, lernen, träumen.

Filmexerzitionen bieten die Möglichkeit, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen, Zeit für sich zu haben für die Begegnung mit Gott, sich selbst und anderen.

Elemente:

Zeiten des Schweigens, täglich ein ausgewählter Spielfilm, Schweigezeiten, intensiver Austausch in Klein- und Großgruppen, individuelle Gebetszeiten mit Anregungen, gemeinsame Schweigemeditation, Möglichkeit zum Einzelgespräch, tägliche Eucharistiefeyer.

Es werden weder Exerziatenerfahrungen noch besondere Filmkenntnisse vorausgesetzt.

Referenten: Günther Lesinski, Exerzitionenbegleiter, Kirchenrektor Haus Werdenfels,
Elisabeth Paukner, Exerzitionenbegleiterin, Direktorin Haus Werdenfels,
Bernhard Plail

Termin: Dienstag 22. April 2025, 15.30 Uhr bis Samstag, 26. April 2025, 13 Uhr

Ort: Haus Werdenfels

Kosten: 300.- Euro (EZ mit DU/WC, VP; abz. 100 €)
280.- Euro (EZ mit Etagedusche, VP; abz. 100 Euro)

Keine Kurskosten für „unsere“ Teilnehmer

Anmeldung: bis spätestens 5. März 2025
(Aschermittwoch)

Du in mir – ich in dir

Kontemplative Exerzitien

Geschäftigkeit zurücklassen, ins Schweigen eintauchen, achtsam werden für den jeweiligen Augenblick – und entdecken, dass darin mehr Tiefe und Nähe möglich ist.

Die Hinführung zum einfachen Beten folgt den Wegschritten, die P. Franz Jalics SJ (Kontemplative Exerzitien) entwickelt hat.

Elemente:

- leichte Körperübungen
- Wahrnehmungsübungen / Zeit in der Natur
- Anleitung zum Sitzen in Stille
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Eucharistiefeier
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- durchgehendes Schweigen

Referentin: Maria Rehaber-Graf

Termin: Montag, 21. Juli 2025, 10.00 Uhr bis
Freitag, 25. Juli 2025, 13.00 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: 322,00 € (abzgl. 125.- €)

Anmeldung: bis Donnerstag, 26.06.2025

höchstens 10 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Bewusst auf Ostern zugehen

Exerzitien im Alltag

Dafür zu sorgen, dass andere sich besinnen, kann ganz schön anstrengend sein. Wenn dann die Termine sich häufen – wie in der Fastenzeit - passiert es leicht, dass man sich selbst und den eigenen Weg mit Gott aus dem Blick verliert.

Dir und Gott Zeit schenken, dich selber spüren, in eine vertrauende Haltung hineinwachsen und dabei freier werden - dazu laden dich diese Exerzitien ein.

Wenn du dich anmeldest, bekommst du von uns die Werdenfelser Mappe zugeschickt. Sie beinhaltet sorgfältig ausgearbeitete, abwechslungsreiche Impulse und Übungen sowie einen Link für Lieder und andere Anleitungen. Es gibt fünf Gebetsanregungen pro Woche für die Zeit von Aschermittwoch bis zum Weißen Sonntag. Zeitbedarf täglich ca. 30 Minuten.

Einzelbegleitung ist möglich je nach Vereinbarung: telefonisch, per Video, per Mail (alle ein bis zwei Wochen) oder auch im persönlichen Gespräch.

Bei mindestens drei Interessierten kann sich eine Gruppe bilden, die sich – evtl. wöchentlich - online trifft.

Begleitung: Maria Rehaber-Graf, Bernhard Plail,

Beginn: Aschermittwoch, 5. März 2025

Kosten: keine

Anmeldung bis Mi, 19. Februar 2025

Die Referentinnen und Referenten



Gregor Linßen



Maria Witt



Dr. med Alexander Ulrich



Bernhard Götz



Elisabeth Paukner / Günther Lesinski



Franz-Josef Schumeckers



Lea Schaschek



DV Dr. Werner Schrüfer

Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen – regional oder online!

Wie geht es dir gerade mit dir und mit deinem Gott?

Tanzst du vor Freude wie Mirjam, oder ringst du mit ihm wie Jakob?

Geht es dir wie einem, der bei Jesus Hilfe sucht, oder eher wie dem Schriftgelehrten, der ihn gerade nicht verstehen?

Oder vielleicht wie Maria, die aufmerksam hört, Nikodemus, der das intensive Gespräch sucht?

Willst du am liebsten auf und davonlaufen wie Hagar, macht dich manches zornig wie Mose, als er die Bundestafeln zerschmettert?

Einsam wie Elia in der Wüste, gemeinsam unterwegs wie das Volk in der Wüste, oder in guter Stimmung wie Jesus mit den Seinen in Kana?

All das hat Platz in unseren „kleinen geistlichen Gruppen“, in denen du im geschützten Raum gemeinsam mit zwei bis drei anderen Kolleginnen und Kollegen dein Leben und deinen Glauben teilen kannst, um zu wachsen und das Wachsen der anderen zu unterstützen.

Wenn du dich so auf den Weg machen willst, dann melde dich bei uns! Wir werden möglichst ortsnahe Dreier-/Vierer-Gruppen bilden, mit denen wir über einen Zeitraum von einem Jahr alle sechs Wochen zwei Stunden zum Austausch zusammenkommen. Bei der Zusammenstellung der Gruppen ist uns zentral wichtig, schon vorher mit dir und mit der evtl. schon bestehenden Gruppe zu reden, ob ihr euch ein Miteinander auch gut vorstellen könnt.

Als Variante ist eine geistliche Gruppe online möglich. Bei drei oder mehr interessierten Kolleg/innen starten wir eine Gruppe, die sich regelmäßig per Video trifft.

Anmeldung: bis Fr, 20. September 2024

Geistliche Begleitung im Einzelgespräch

Wenn du in deinem seelsorglichen Einsatz für andere auch der eigenen Seele gebührende Aufmerksamkeit schenken willst...

wenn dich deine Sehnsucht in neue Räume führen möchte...

wenn auf deinem Weg im Labyrinth des Lebens eine Kehre ansteht...

wenn du in persönlichen oder beruflichen Entscheidungen nach dem Willen Gottes für dich fragst...

wenn sich dunkle Wolken zwischen dich und deinen Gott schieben...

wenn du nach neuen Lebens- und Glaubensquellen suchst...

wenn du nicht allein „nach Emmaus“ oder „zurück nach Jerusalem gehen“ möchtest...

...dann sind

Maria Rehaber-Graf

(597-2651)

und

Bernhard Plall

(597-2652)

gern für dich da, sei es zur regelmäßigen geistlichen Begleitung oder zu einzelnen Gesprächen.

Die Gespräche können auf Wunsch auch telefonisch oder per Video stattfinden!

Weitere qualifizierte Begleiterinnen und Begleiter:



P. Benedikt Leitmayr, geb. 1958, Sales-Oblate in Fockenfeld, Pfarrseelsorger in Konnersreuth, Ausbildung in Exerzitienbegleitung und geistlicher Begleitung
Telefon: (09632) 502-145 oder 502-0
E-Mail: p.benedikt@berufungswege.de



Bernhard Götz, geb. 1959, Pastoralreferent, 18 Jahre lang Geistlicher Begleiter der Pastoralen Dienste, Hospizseelsorger, 3 erw. Kinder. Ausbildungen: Bibliologtrainer, Gestaltpädagogik, KSA-Kurs Seelsorge am Lebensende
Tel. 0941-597-2650; Mail: bernhard.goetz@bistum-regensburg.de



Sr. M. Ecclesia Gruber, geb. 1937, Mallersdorfer Franziskanerin, Ausbildungen: Exerzitienarbeit (Frankfurt), Begleitung v. Exerzitien im Alltag (GCL Augsburg), Bibliodrama (Freising), Geistliche Begleitung (Maihingen).
Telefon: 08772/69-940, bzw. 69-00
E-Mail: sr.ecclesia@mallersdorfer-schwestern.de



Elisabeth Paukner, geb. 1962, Pastoralreferentin, Direktorin Haus Werdenfels, Ausbildungen „Geistlich begleiten“ (Freising), Exerzitienbegleitung (Wien) Zusatzqualifikationen in Biografiearbeit (Salzburg) und NLP (Practitioner, INLP)
Telefon: (09404) 9502-0
E-Mail: paukner@haus-werdenfels.de



Gerhard Pöpperl, geb. 1983, Pfarrer in Irlbach-Schambach-Strasskirchen, früher Direktor der Diözesanstelle Berufungspastoral, mehrjährige Erfahrung als geistlicher Begleiter verschiedener Jugendgruppen (Ministranten, BDKJ, KJG, PSG), Telefon: 0171-8132586
E-Mail: pfarrer@gaeubodenparreien.de



Sr. Heike Maria Schneider, geb. 1964, Gemeindereferentin, Zusatzausbildungen: Erzieherin, Berufungscoach, STR-Anwenderin, Bibliolog, „Geistlich begleiten“ (Freising), Mitarbeiterin in Berufungspastoral,
Tel. 0941-597-2221
E-Mail: sr.heike-maria@gmx.de



Manfred Strigl, geb. 1961, Direktor im Haus Johannisthal, Regionaldekan, Ausbildung „Geistlich begleiten“ (Freising) und Gemeindeberatung
Telefon: 09681/40015-0
E-Mail: manfred.strigl@haus-johannisthal.de
Internet: www.haus-johannisthal.de



Markus Holzapfel, geb. 1975, Pastoralreferent, Leiter des Mentorats für Theologiestudierende und Religionslehrer/innen, 2 Töchter, Ausbildung „Geistlich begleiten“ (Freising)
Telefon: 0941-597-1571
E-Mail: markus.holzapfel@bistum-regensburg.de



Markus Lettner, geb. 1973, Pfarrer in Hohenfels, früher Direktor der Diözesanstelle Berufungspastoral, Ausbildung „Geistlich begleiten“ (Freising)
Telefon: 0941/80721
E-Mail: lettnermarkus@hotmail.com



Matthias Effhauser, geb. 1965, Spiritual im Priesterseminar, Rundfunkbeauftragter der Diözese Regensburg, Homiletischer Begleiter, Schriftleiter Directorium Spirituale.
Ausbildungen: Geistliche Begleitung, Rundfunkseelsorge;
E-Mail: spiritual@priesterseminar-regensburg.de



P. Norbert Lauinger, geb. 1946, Pallottiner; Ausbildung in spiritueller Theologie in Rom, 10 Jahre Novizenmeister, seit langem tätig in geistlicher Begleitung und Exerzitenarbeit, Rektor des Apostolatshauses Hofstetten
Telefon: 09462/950-30 oder -0
E-Mail: norbert.lauinger@pallottiner.org



Prof. Wolfgang Vogl, geb. 1966, Professor für Theologie des geistlichen Lebens, Universität Augsburg, Pfarrvikar in der PG Lobsing-Pförring-Oberdolling,
Telefon: 08404 / 674 92 90
E-Mail: wolfgang.vogl@kthf.uni-augsburg.de

Weitere geistliche Begleiter/innen findest du auf der Homepage:

www.haus-werdenfels.de/geistliche-begleitung

Diözesane Exerzitienhäuser

Haus Werdenfels

Waldweg 15, 93152 Nittendorf, 09404/9502-0
E-Mail: buero@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de

Haus Johannisthal

92670 Windischeschenbach, 09681/40015-0
E-Mail: kontakt@haus-johannisthal.de
www.haus-johannisthal.de

Geistliche Begleitung anderer bayerischer Diözesen

Diözese Augsburg

Ansprechpartnerin: Heidi Esch
Telefon: 0821/316 63301
E-Mail: heidi.esch@bistum-augsburg.de
Das Programm wird auf Anfrage per E-Mail zugesendet

Diözese Bamberg

Ansprechpartner/in: Susanne Grimmer, Dr. Markus Kohmann
Telefon: 0951/502 2130
E-Mail: spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de
www.spiritualitaet.kirche-bamberg.de

Diözese Eichstätt

Ansprechpartner/in: Pfr. Dr. Michael Kleinert, PRin Christina Noe
Telefon: 08421/50604
E-Mail: exerzitien@bistum-eichstaett.de
www.bistum-eichstaett.de/geistliche-begleitung

Erzdiözese München-Freising

Ansprechpartner: Gereon Kühn
Telefon: 089/55980113
E-Mail: gkuehr@eomuc.de
Das Programm wird auf Anfrage per E-Mail zugesendet

Diözese Passau

Ansprechpartnerin: Hildegard Maderer
Telefon: 09922-4679
E-Mail: hildegard.maderer@web.de
Programm: www.bistum-passau.de/spiritualitaet-glaube/exerzitien

Diözese Würzburg

Ansprechpartnerin: Gabriele Saft
Telefon: 0931/386-60511
E-Mail: gabriele.saft@bistum-wuerzburg.de
Programm: www.rgl.bistum-wuerzburg.de

Rahmenbedingungen der Geistlichen Begleitung im Bistum

Arbeitszeitbefreiung

Jedem Mitarbeiter / jeder Mitarbeiterin im pastoralen Dienst stehen jährlich (bei Sechstageswoche) insgesamt 12 Tage Freistellung für Fortbildung und geistliche Angebote (in zeitlicher Absprache mit dem unmittelbaren Dienstvorgesetzten) zu.

Einladung und Anmeldung

Wir bitten dich darum, dich rechtzeitig und formlos bei uns anzumelden, damit wir die Veranstaltungen entsprechend planen können. Kurz vor dem jeweiligen Termin erhältst du in der Regel genauere Informationen zu Thema, Ablauf und Anreise. Auch eine Teilnehmerliste fügen wir an, um die Bildung von Fahrgemeinschaften zu ermöglichen.

Kosten

Besinnungstage werden mit einem Tagegeld in Höhe von 6 Euro und der Erstattung der Fahrtkosten bezuschusst. Bei Angeboten mit Übernachtung sind die tatsächlichen Kosten angegeben, die sich um den Zuschuss der Diözese (in der Regel 25 Euro/Tag) verringern. Du bekommst den Zuschuss nach der Veranstaltung mit dem Gehalt überwiesen.

Einzel- und Gruppenbegleitung

Die Anfahrt und die Zeit der Begleitung werden als Arbeitszeit anerkannt. Zuschüsse oder Fahrtkostenerstattung werden nicht gewährt.

Angebote außerhalb dieses Programms

Wer an geistlichen Angeboten außerhalb dieses Programms teilnehmen möchte, wendet sich für Fragen der Genehmigung an den Fortbildungsbeauftragten

Stefan Lobinger:

fortbildung@bistum-regensburg.de,
Tel. 0941-597-1048

Der entsprechende Antrag auf Genehmigung und Zuschuss ist an Frau **Melanie Karl**, Sekretärin an der Hauptabteilung Pastorales Personal, zu schicken:

anmeldung.fortbildung@bistum-regensburg.de,
Tel. 0941 597-1047.

Weitere Informationen: www.pastorale-dienste-regensburg.de/fortbildung.html

Terminkalender 2024/2025

September 2024

03.-06.09.	Geistliche Wanderung	13
ab 17.09.	Gebet am Weg (Regensburg) (monatlich weitere Termine) in Weiden 5x jährlich	3
19.09.	Musikalischer Besinnungstag (Ebermannsdorf)	4
ab 20.09.	Beginn Gruppenbegleitung	22
27.-28.09	Meditation und Bogenschießen (Johannisthal)	5

Oktober 2024

11.10.	Bibliologtreffen online	6
16.-18.10.	Kurzexerziten (Johannisthal)	14
24.10.	Gesund durch sanfte Bewegung (Regensburg)	7

November 2024

26.11.	Besinnungstag PA/PR (regional)	8
--------	--------------------------------	---

Januar 2025

13.-15.01.	Kurzexerziten (Johannisthal)	15
29.01.	Kreativtag „Seelenbilder“ (Schwandorf)	9

Februar 2025

07.-09.02.	Paare und Familien (Johannisthal)	16
------------	-----------------------------------	----

März 2025

05.03.	Beginn Exerziten im Alltag	19
11.03.	Besinnungstag PA/PR (regional)	8

April 2025

22.-26.04.	Filmexerziten (Werdenfels)	17
------------	----------------------------	----

Mal 2025

07.05.	Bibliologtreffen (Werdenfels)	6
12.-14.05.	Kurzexerziten (Johannisthal)	15
27.05.	Wanderweg Obst und Bibel (Beratshausen)	10

Jull 2025

21.-25.07.	Kontemplative Exerziten	18
22.07.	Regensburger Glaubensspuren	11

August 2025

04.-07.08.	Geistliche Wanderung 2025	13
------------	---------------------------	----