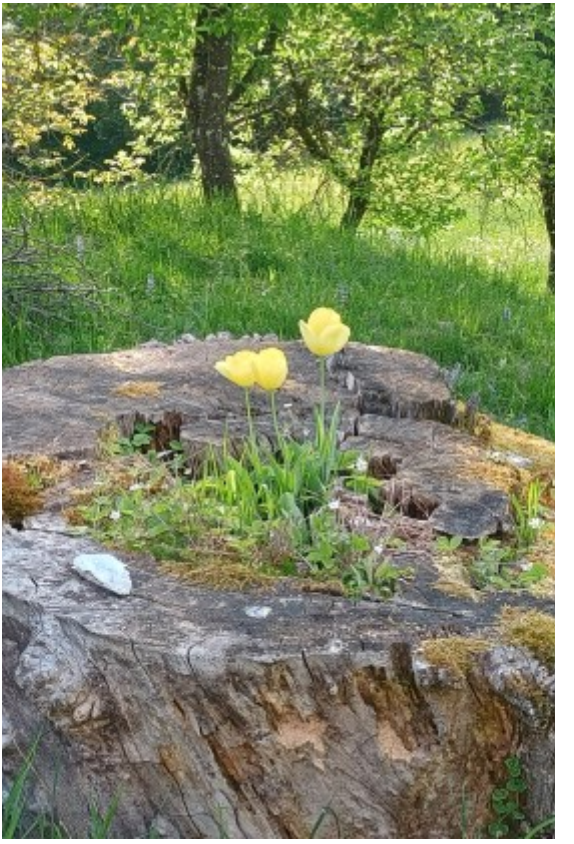
Geistliche Begleitung für pastorale Dienste in der Diözese Regensburg

Programm 2025/2026



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

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: Bernhard Plail
Druck: Stolz Druck, Mitterfels

„Und ein neuer Morgen bricht auf dieser Erde an in einem neuen Tag, blühe in mir!“

„Blühe in mir! So wie in dem Bild vorne: Frische gelbe Blüten, etwas Gras, mitten in einem eigentlich toten Baumstamm!

Die Natur ist voll solcher wunderschöner Lebensbilder, wenn ich mich aufmerksam umschaue! Leben setzt sich durch, Altes wird Nahrung für neues Leben!

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

Eine große Veränderung hatten wir schon in diesem Jahr in unserer Kirche, und viele im politischen Leben. Was daraus wachsen wird, wissen wir noch nicht.

Aber unser Bild zeigt: Es wird etwas Wachsen, bestimmt auch einiges, was wir nicht erwarten. Was wir tun können, ist achtsam sein, wachsen lassen, uns positiv überraschen lassen, Lebensstörendes zurückdrängen, das Wachsende achtsam hegen und pflegen.

Wenn du dazu etwas Hilfreiches in diesem Programmheft, oder im persönlichen Gespräch, findest, dann freuen wir uns auf jede Begegnung, und jedes Wachsen, das miteinander geschehen darf!

Eine gute und fruchtbare Zeit!
Bernhard und Maria

Inhalt

Geleit 1
Gebet am Weg 3

Besinnungstage
Heil an Leib und Seele m. Hl. Hildegard 4
Bibliologtreffen 5
Spiritualität digital 6
Regionale Besinnungstage für PR/PA 7
Kreativtag: Tonen als Weg zu Dir 8
Lieder für die Seele 9
Vom Glück des Gehens, Hubert Treml 10
Geistl. Führung im Domkreuzgang 11
Besinnungstag für Kollegen/innen-Kreise 12
Oasentag 12

Mehrtägige geistliche Angebote
Geistliche Wanderung 2025+26 13
Kurzexerzitien 2025 14
Bibliologexerzitien 15
Kurzexerzitien 2026 16
Besinnungswochenende
für Paare und Familien 17
Filmexerzitien 18
Kontemplative Exerzitien 19

Fotos der Referentinnen und Referenten 20

Exerzitien im Alltag 22

Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen 23
Geistliche Begleitung im Einzelgespräch 24
Geistliche Begleitung in anderen Diözesen 27

Angebote außerhalb unseres Programms 28
Diözesane Exerzitienhäuser 28
Rahmenbedingungen 29

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 Rehaber-Graf, Bernhard Plail

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

Termine:
Dienstag, 23. September 2025
Dienstag, 14. Oktober
Dienstag, 11. November
Dienstag, 16. Dezember
Dienstag, 13. Januar 2026
Dienstag, 10. Februar
Dienstag, 10. März
Dienstag, 14. April
Dienstag, 12. Mai
Dienstag, 16. Juni
Dienstag, 21. Juli

Zeit: 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.

Die Stimme der Seele

Heilung an Seele und Leib mit Hildegard von Bingen

„Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören, wenn wir gesunden wollen.“

Hildegard von Bingen bezeichnet den Menschen als Einheit von Seele und Leib und beschreibt, wie unsere Gedanken und Gefühle die Organe beeinflussen. Die Referentin, die schon sehr viele Jahre in der heilsamen Welt der Hl. Hildegard unterwegs ist, wird uns eine Vorstellung geben von der ganzheitlichen Heilkunde der heiligen Hildegard und welche Impulse sie uns für eine geordnete Lebensführung geben kann. Anhand der Originalschriften betrachten wir die Heilsgeschichte und erfahren auch die Kraft der Sakramente, die Hildegard sehr wichtig waren.

In Bewegung und meditativem Tanz können wir unsere Lebendigkeit spüren und die Einheit von Seele und Leib erfahren.

Referentin:	Karin Gonzalvo, Hildegardreferentin, Leiterin für kreativen Tanz und Bewegung, Dipl. Ing. Architektur
Leitung:	Bernhard Plail
Ort:	Haus Werdenfels
Termin:	Dienstag, 7. Oktober 2025, 9-17 Uhr
Kosten:	21,50 für Mittagessen und Kaffee, (abzgl. 6.- €)

Anmeldung: bis Montag, 29. September 2025

Mindestens 5, max. 12 Teilnehmende

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: Mittwoch, 22. Oktober 2025, 15-17 Uhr **online**

Mittwoch, 29. April 2026, 15 – 18 Uhr **Haus Werdenfels**

Leitung: Bernhard Götz

Kosten: Bei Präsenz 2 € Beitrag für Raumnutzung, auf Wunsch Abendessen (10 €)

Anmeldung: **jeweils bis eine Woche vorher**

Mindestens 10 Personen

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

Spiritualität digital-

wild, kreativ, kooperativ, unmittelbar - drei digitale spirituelle Erfahrungsabende

An den drei Abenden gehen wir auf die Suche nach digitalen Orten, in denen Formen von gelebter Spiritualität sichtbar werden und lassen uns davon inspirieren. Und wir bekommen konkrete Tools an die Hand, wie wir unsere eigene Spiritualität – im Alltag wie in der Pastoral – wild, kreativ, kooperativ und selbstermächtigend gestalten können.

1. **Meine Perspektive zählt :**
Social media wirbelt gewohnte Regeln und Abläufe durcheinander, auch im Glauben. Was funktioniert sind ehrliche und direkte Einblicke in das eigene Glaubensleben. Wie geht das?

2. **Wild und kreativ**
Spiritualität auf Social Media ist kreativ, denkt quer, mixt alte Formen neu zusammen und betritt ungewohnte Pfade. Sie erfindet sich immer wieder neu. All das probieren wir aus, auch mit KI.

3. **Kooperativ und auf Augenhöhe**
Menschen in digitalen Kulturräumen gestalten gleichberechtigt, reagieren aufeinander, tauschen sich aus und entwickeln so neue Formen von Liturgie, Gebet und Spiritualität – spontan, ehrlich, kontrovers und überraschend tief. Wir schauen, wie auf Instagram oder TikTok spirituelle Inhalte im Austausch entstehen und probieren selber aus.

Termine: Dienstag, 21.10.25. 19.00-21.00
Dienstag, 28.10.25 19.00-21.00
Dienstag, 18.11.25 19.00-21.00

Referentin: Lisa Quarch, Pastoralreferentin in Frankfurt und Content Creatorin auf Instagram und TikTok bei @faithpwr

Leitung: Bernhard Plail

Ort: digital, per WebEx

Anmeldung: **bis 14. Oktober 2025**

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

Regionale Besinnungstage

für die Pastoralreferent/-innen und -assistent/-innen

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, 25. November 2025

Region Regensburg/Süd:

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

Region Nord:

Ort: Haus Johannisthal
Zeit: 9 – 16 Uhr
Referentin: Maria Rehaber-Graf
Kosten: 19,50 € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

Termin 2: Dienstag, 24. Februar 2026

Region Regensburg/Süd:

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

Region Nord:

Ort: Haus Johannisthal
Zeit: 9 – 16 Uhr
Referent: Bernhard Plail
Kosten: 19,50 € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

Durchgedreht und in deiner Mitte

Tonen mit und ohne Scheibe als Weg zu dir

Tauche ein in die gegensätzliche Welt des Tons! Warm und kalt, weich und hart, zerbrechlich und stabil, Erde und Stein. Beim Töpfern lernst du nicht nur die Grenzen des Materials und deine eigenen Grenzen kennen – du lernst auch loszulassen und zu akzeptieren, dass du nicht allein für das Ergebnis verantwortlich bist.

Töpfern - das ist der Geruch nach Erde, Staub, feucht, kühl und zugleich warm. Im Töpfern kannst du etwas von dem ausdrücken, was in dir ist - mit der Ahnung, dass es immer auch anders werden kann.

Der Tag ist die Einladung an dich, zuerst zu dir zu kommen, dann unter kompetenter Anleitung etwas von dem zu gestalten, was in dir steckt und am Ende in Ruhe das zu betrachten, was geworden ist - und was es für dich bedeuten kann.

Referentin:	Katharina Brunner, Keramikerin, Weiterbildungen in Kunsttherapie, Sozialer Arbeit, Heilpr. f. Psychotherapie.
Betreuung:	Bernhard Plail
Ort:	Stadtkunst Regensburg, Prüfeninger-erstr. 30 und Hedwigsklinik
Termin:	Dienstag, 20. Januar 2026, 9.00 - 15.30 Uhr,
Kosten:	Materialkostenbeitrag: 10.- €, Mittagessen, abz. 6.- €

Anmeldung: **bis Mittwoch, 17. Dezember 2025**

Mindestens 5, max. 8 Teilnehmende

Lieder für die Seele

Musikalischer Besinnungstag mit J. Seibold

Als pastoral Mitarbeitende sind wir ständig damit beschäftigt, mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen über religiöse und spirituelle Fragen zu reflektieren. Was aber ist mit unseren eigenen spirituellen Wurzeln und Vorstellungen? Was berührt uns (noch)? Wie können wir heute über Spiritualität denken und reden?

In den Liedern von Gemeindereferent und Liedermacher Johannes Seibold begegnen uns existentielle Erfahrungen. Musik und textliche Verdichtungen berühren Herz und Verstand. Umfangreiches Notenmaterial ermöglicht eine persönliche Auswahl vor Ort. Neben vielfältigen Anregungen zum Einsatz in der Pastoral fördern die Lieder auch spirituelle Selbstvergewisserung und Resilienz.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zum Mitsingen eingeladen, können aber auch einfach zuhören. Wer Freude am Musizieren hat und sich zutraut, ein eigenes Instrument „vom Blatt“ (mit Akkordangaben) einzubringen, kann es gerne mitnehmen.

Referent:	Johannes Seibold, Gemeindereferent, Liedermacher, langjährige Erfahrung in der musikalischen Bildung für pastorale Mitarbeiter/-innen und Religionslehrer/-innen. Aktuell Seelsorger in der KLB, im Hospiz und in der Queerpastoral.
Ort:	KHG Regensburg, Weiherweg 6A
Termin:	Mittwoch, 4. März 26, 9.00 - 16.00 Uhr
Leitung:	Maria Rehaber-Graf
Kosten:	Mittagessen (abz. 6 Euro)
Anmeldung:	**bis Montag, 23. Februar 2026**

"Schritte machen – vom Glück des Gehens"

Ein bewegter Besinnungstag mit Hubert Treml

Gehen macht uns gesünder, robuster, kreativer, fröhlicher. Dafür muss man keine großen Wanderungen oder Pilgerreisen absolvieren. Ein Spaziergang im Alltag, ein kleiner, bewusster Schritt in eine neue Richtung bewirken viel. Wenn ich nach innen gehe, merke ich, wie es mir geht. Wenn ich hinaus gehe, geschieht Begegnung.

Hubert Treml ist nicht nur für seine Lieder und Texte bekannt, sondern ist auch leidenschaftlicher Spaziergänger und seit Jahren mit einem Geh-Treff unterwegs. Unter seiner Anleitung setzen wir uns neu in Bewegung, und das in unterschiedlichen Gangarten. Wir werden - äußerlich und innerlich - kurze Einheiten "durchwandern". Das tut dem Leib und der Seele gut. Wenn wir gehen, kommen wir an.

Die Geheinheiten sind kurz und erfordern keine besondere körperliche Fitness.

Ort:	Schönstattheim Nittenau
Termin:	Donnerstag, 7. Mai 2026 9.00 - 16.00 Uhr
Referent:	Hubert Treml, Musiker, Autor und Bühnenmensch, leidenschaftlicher Spaziergänger, Geh-Trainer für faszienbetontes Gehen
Leitung:	Maria Rehaber-Graf
Kosten:	24,50 € für Mittagessen und Kaffee (abz. 6.- €)

Anmeldung: **bis Donnerstag, 23. April 2026**

Mindestens 5, höchstens 12 Personen

Der Domkreuzgang - Geistlich-historische Führung

Ein besonderes Kleinod in Regenburg ist der romanische Kreuzgang neben dem gotischen Dom.
Er diente nicht nur als Verbindungsweg zwischen den einzelnen Gebäuden des Bischofshofes und als Prozessionsweg.
Der Kreuzgang erzählt uns von menschlichen Schicksalen und vom Sterben, von der großen Sehnsucht nach dem Himmelreich und dem ewigen Leben bei Gott.
Zur Einstimmung auf diesen besonderen Ort beginnt der gemeinsame Abend im Dom.

Referentin:	Renate Möllmann, Dom– und Kirchenführerin, Pilgerbegleiterin, Mitarbeiterin im Infozentrum Domplatz 5
Leitung:	Bernhard Plail
Treffpunkt:	Vor dem Hauptportal des Domes
Termin:	Donnerstag, 23. Juli 2026, 17.00 Uhr
Kosten:	Keine, evtl. Biergarten anschließend
Anmeldung:	**bis Donnerstag, 16. Juli 2026**

Mindestens 5 Personen

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

Besinnungstag (oder Halbtag) für Kolleg/-innen-Kreise

Es ist gerade in unserem Beruf schön, nicht allein unterwegs zu sein! Wenn du dich mit einigen Kolleginnen und Kollegen zusammentun 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 -halbtag 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 Haus Werdenfels (09404/95020) 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 Sr. Magdalena Morgenstern (09404-950227, sr.magdalena@haus-werdenfels.de).

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

Wege der Hoffnung

Geistliche Wanderung im Vorwald rund um Windberg

Zwei Pilgerwege, der „Heilige Berg Niederbayerns“, der Teufelsfelsen oder eine „Bärenhöhle“ sowie schöne Ausblicke in den Bayerischen Wald wie in die Donanauebene, all das erwartet dich dieses Jahr bei unserer geistlichen Wanderung.

Dabei greifen wir das Motto des Heiligen Jahres auf, „Pilger der Hoffnung“ zu sein und wollen uns auf die Suche nach Spuren der Hoffnung in der Bibel und in unserem Leben machen.

In Windberg werden wir im Bettenhaus einen abgeschlossenen Gang für uns haben.

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

Leitung:	Bernhard Plail, Maria Rehaber-Graf,
Termin:	Montag, 04. bis Donnerstag, 07. August 2025
Kosten:	195.- € + Mittagessen (abz. 100 €)
Anmeldung:	**noch nach Rücksprache möglich**

Die geistliche Wanderung 2026 wird erst im nächsten Frühjahr geplant. Termin ist Dienstag, 8. bis Freitag, 11. September 2026.

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:	Montag, 20. Oktober 2025, 10 Uhr bis Mittwoch, 22. Oktober 2025, 16 Uhr
Ort:	Haus Johannisthal
Kosten:	166 € (VP/EZ; abz. 75 €)
Anmeldung:	sobald als möglich, spätestens bis **Montag, 22.09.2025**

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Weil dein Wort Leben birgt

Bibliolog-Exerzitien mit der Apostelgeschichte

Wenn die Texte der Bibel...
- mich auf einmal aufhorchen lassen
- mich nach meinen Erfahrungen fragen
- mich spüren lassen, dass ich gemeint bin
- mich in Frage stellen
- mich heilend berühren
- mir einen neuen Horizont eröffnen

... dann werden sie als frohe Botschaft für mich lebendig.

Die Bibliolog-Exerzitien bieten viel Zeit und Raum für dich persönlich. Und sie geben Impulse, neu mit dir und mit Gott in Kontakt zu kommen.

Elemente:
täglich ein Bibliolog, Schweigezeiten, individuelle Gebetszeiten, Schweigemeditationen in der Gruppe, Austausch, Körperübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch und zur tägl. Teilnahme an der Eucharistie.

Es werden weder Erfahrungen mit Exerzitien noch mit Bibliolog vorausgesetzt.

Ort:	Haus Johannisthal,
Leitung:	Maria Rehaber-Graf, Bernhard Götz
Termin:	Montag, 3. November 15 Uhr bis Freitag, 7. November 2025 13 Uhr
Kosten:	292 € (abz. 100.€)
Anmeldung:	**Bis Mo, 29. September 2025**

Mindestens 5, max. 14 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Geist-bewegt

Kurzexerzitien 2026

Du stehst voll im Leben. Du sprudelst vor Ideen und freust dich, sie umzusetzen. Oder es geht dir die Puste aus und der Alltag macht dir Mühe?

Egal ob du dich ausgelaugt oder kraftvoll fühlst – diese Kurzexerzitien könnten dir gut tun. Du lässt für ein paar Tage deinen Alltag hinter dir. Du genießt das Versorgt-sein in einer wunderbaren Umgebung. Du hast Zeit, dich zu sammeln und auf Gott zu hören. Lernst neue Menschen kennen und bekommst Impulse zum Nachspüren und Weiterdenken. Im besten Fall gehst du – vom Geist bewegt - gestärkt und mit frischem Mut weiter.

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

Referentin:	Maria Rehaber-Graf
Termin 1:	Montag, 12. Januar 2026, 10 Uhr bis Mittwoch, 14. Januar 2026, 16 Uhr
Termin 2:	Montag, 27. April 2026, 10 Uhr bis Mittwoch, 29. April 2026, 16 Uhr
	Dieser Kurs ist zugleich Treffpunkt für junge Kolleg/innen!
Ort:	Haus Johannisthal
Kosten:	180,50 € (VP/EZ; abz. 75 Euro)
Anmeldung:	frühzeitig empfohlen, spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Alles hat seine Stunde (Koh 3,1)

Besinnungswochenende für Paare und Familien

Frühlingserwachen, sommerliches Wachsen und Gedeihen, das Reifen im Herbst und die Ruhe des Winters - was wir in der Natur draußen erleben, finden wir wieder im eigenen Leben, individuell und als Paar.

Wie aufregend ist es, wenn etwas Neues beginnt! Und wie schwer – oder auch erfüllend kann es sein, etwas durchzutragen und zu Ende zu bringen. Wo gilt es zuzupacken, und wo ist Loslassen das Gebot der Stunde? Der Jahreskreis dient als Spiegel, um zu merken, wo wir stehen und was vielleicht als nächstes dran ist.

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: Maria Rehaber-Graf und Bernhard Plail

Termin: Freitag, 30. Januar 2026, 18 Uhr bis Sonntag, 1. Februar 2026, 13 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: Paar 306 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 Montag, 15. Dezember 2025**

Mindestens 4, höchstens 8 Paare/Familien

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

Filme als Spiegel unserer Seele

Filmexerzitien im Haus Werdenfels

Filme wirken manchmal wie Schlüssel zu unserer Innenwelt. Ihre Bilder und Szenen können uns in Tiefen berühren, wohin Worte nicht gelangen.

Sie spiegeln unsere Wünsche und Sehnsüchte, rühren an unseren Ängsten, werfen Fragen auf, und sie wecken Gefühle und lassen uns die verschiedensten Situationen miterleben, lassen uns nachdenken, lernen, träumen.

Filmexerzitien 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 Eucharistiefeier.

Es werden weder Exerzitienerfahrungen noch besondere Filmkenntnisse vorausgesetzt.

Referenten:	Günther Lesinski, Exerzitienbegleiter, Kirchenrektor Haus Werdenfels, Elisabeth Paukner, Exerzitienbegleiterin, Direktorin Haus Werdenfels, Bernhard Plail
Termin:	Dienstag 7. April 2026, 15.30 Uhr bis Samstag, 11. April 2026, 13 Uhr
Ort:	Haus Werdenfels
Kosten:	320 € (EZ mit DU/WC, VP; abz. 100 €) 300 € (EZ mit Etagendusche, VP; abz. 100 €)

Keine Kurskosten für „unsere“ Teilnehmer

Anmeldung: **bis spätestens 18. Februar 2026 (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, 6. Juli 2026, 10.00 Uhr bis Freitag, 10. Juli 2026, 13.00 Uhr
Ort:	Haus Johannisthal
Kosten:	333,50 € (abz. 125 €)

Anmeldung: **bis 18. Mai 2026**

höchstens 10 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Die Referentinnen
und Referenten

Johannes Seibold

Hubert Treml

Karin Gonzalvo

Lisa Quarch

Katharina Brunner

Renate Möllmann

Bernhard Götz

Elisabeth Paukner / Günther Lesinski

Bewusst auf Ostern zugehen

Ökumenische Alltagsexerzitien

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.

Das Werdenfelser Team für die Exerzitien im Alltag hat entschieden, sich 2026 den Ökumenischen Alltagsexerzitien der Erzdiözese Bamberg anzuschließen. Das Begleitheft ist vergleichbar mit der bisherigen Werdenfelser Mappe und bietet Impulse für fünf Exerzitienwochen.

Ab Aschermittwoch bis Palmsonntag. Zeitbedarf ca. 30 Minuten täglich.

Wenn du dich **bei uns** anmeldest, bekommst du das Begleitheft von Werdenfels aus kostenfrei zugeschickt.

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, 18. Februar 2026

Kosten: keine

Anmeldung: **bis Montag, 28. Januar 2026**

Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen – regional oder online!

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

**Tanzt 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 ortsnah 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, 26. September 2025

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 Plail
(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

Sr. M. Ecclesia Gruber, geb. 1937, Mallersdorfer Franziskanerin, Ausbildungen: Exerzitienarbeit, Begleitung v. Exerzitien im Alltag Bibliodrama, 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@gaeubodenpfarreien.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

Veronika Bergbauer, geb. 1984, Religionslehrer i.K., Geistliche Begleitung d. RL .i.K., MA in de Lehrer/MA/ Schulpastoral. Ausbildungen: Geistliche Begleiterin i.A., Seelsorgerl. Gesprächsführung, Bibliolog.
Telefon: 0941-597-1559, E-Mail: ve ronika.bergbauer@bistum-regens burg.de

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

Geistliche Begleitung anderer bayerischer Diözesen

Diözese Augsburg
Ansprechpartnerin: Heidi Esch, Tel. 0821/316 6330, E-Mail: heidi.esch@bistum-augsburg.de
Das Programm wird au Anfrage per Mail zugeschickt

Diözese Bamberg
Ansprechpartnerin: Susanne Grimmer
Tel. : 0951/502 2130, E-Mail: spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de; www.spiritualitaet.kirche-bamberg.de

Diözese Eichstätt
Ansprechpartner: Pfr. Dr. Michael Kleinert,
Telefon: 08421/50604, E-Mail: exerzitien@bistum-eichstaett.de, Programm:
www.bistum-eichstaett.de/geistliche-begleitung

Erzdiözese München-Freising
Ansprechpartner: Gereon Kühr, Tel.089/55980113
E-Mail: gkuehr@eomuc.de
Das Programm wird au Anfrage per Mail zugeschickt

Diözese Passau
Ansprechpartnerin: Brigitta Neckermann-Lipp
Telefon: 0851-3935141, E-Mail: brigitta.neckermann-lipp@bistum-passau.de
www.bistum-passau.de/spiritualitaet.glaube

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

Angebote außerhalb dieses Programms

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

Alexander Flierl
alexander.flierl@bistum-regensburg.de,
Tel. 0941-597-1531

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

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

Rahmenbedingungen der Geistlichen Begleitung im Bistum

Arbeitszeitbefreiung

Jedem Mitarbeiter / jeder Mitarbeiterin im pastoralen Dienst stehen jährlich (bei Sechstagewoche) 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 Hö -he 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.

Terminkalender 2025/2026

August/September 2025

04.-07. 08.	Geistliche Wanderung	13
ab 23.09.	Gebet am Weg (Regensburg) (monatlich weitere Termine) in Weiden 5x jährlich	3
ab 26.09.	Beginn Gruppenbegleitung	23

Oktober 2025

07.10.	Heil werden an Leib und Seele (Werdenfels)	4
20.-22.10.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	14
ab 21.10.	Spiritualität digital	6
22.10.	Bibliologtreffen online	5

November 2025

03.-07.11.	Bibliologexerzitien (Johannisthal)	15
25.11.	Besinnungstag PA/PR (regional)	7

Januar 2026

12.-14.01.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	16
20.01.	Durchgedreht und in der Mitte	8
30.01.-01.02.	Paare und Familien (Johannisthal)	17

Februar 2026

18.02.	Beginn Exerzitien im Alltag	22
24.02.	Besinnungstag PA/PR (regional)	7

März 2026

04.03.	Lieder für die Seele (Regensburg)	9

April 2026

07.-11.04.	Filmexerzitien (Werdenfels)	18
27.-29.04.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	16
29.04.	Bibliologtreffen (Werdenfels)	5

Mai 2026

07.05.	Vom Glück des Gehens (Nittenau)	10

Juli 2026

06.-10.07.	Kontemplative Exerzitien	19
23.07.	Geistl. Führung im Domkreuzgang	11

August/September 2026

08.-11.09.	Geistliche Wanderung 2026	13