

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



Programm 2026/2027

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: Andrea Engl

Druck: Stolz Druck, Mitterfels

„So gehe ich meinen Weg vor Gott im Licht des Lebens“

Psalm 56,14b

Eine Hand hält eine Kristallkugel in den Abend hinein. Und da geschieht etwas Erstaunliches: Das Licht wird eingefangen. Der Himmel, das Wasser, der leuchtende Sonnenuntergang – alles spiegelt sich in der Kugel, auf den Kopf gestellt und verdichtet. Tiefer, klarer.

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

göttliches Licht durchdringt unser Leben – oft unbemerkt, manchmal spürbar. Die Geistliche Begleitung lädt dich ein, innezuhalten und genauer hinzuschauen: Was leuchtet gerade in deinem Leben? Wo findest du Leuchtspuren der göttlichen Gegenwart?

Wie eine Kristallkugel kann ein gutes Gespräch, eine stille Stunde oder ein gemeinsamer Tag den Blick verändern – und plötzlich siehst du den Himmel offen, der vorher trüb verschleiert war. Hoffnung keimt, Ideen entstehen, und der Mut zu handeln, wächst.

Wir freuen uns, dir Zeiten und Räume offen zu halten, in denen du zusammen mit anderen deinen Weg im Licht des Lebens neu entdecken kannst!

Maria Rehber-Graf und Bernhard Plail

Inhalt

Geleit	3
Gebet am Weg	5

Besinnungstage

Pilgerweg zum Auftakt des Schuljahres	
Biblische Geschichten kreativ auf den Punkt	7
Bibliologentreffen	8
Regionale Besinnungstage für PR/PA	9
Kreativtag als Start ins neue Jahr	10
Musikalischer Besinnungstag mit Cl. Bittlinger	11
Achtsamkeitstag mit Ulrike Simon-Schwes.	12
Hagios - getanztes Gebet	13
Radl-Zeit für die Seele - Simultankirchenweg	14
Abschluss: Drei Religionen - eine Stadt	15
Besinnungstag für Kollegen/innen-Kreise	16
Oasentag	16

Mehrtägige geistliche Angebote

Geistliche Wanderung 2026 + 27	17
Kurzexerzitien 2026 + 27	18
Besinnungswochenende für Paare und Familien	19
Bibliologexerzitien	20
Filmexerzitien	21
Kontemplative Exerzitien	22

Exerzitien im Alltag

Fotos der Referentinnen und Referenten

Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen	26
Geistliche Begleitung im Einzelgespräch	27

Angebote außerhalb unseres Programms	30
Diözesane Exerzitienhäuser	30

Rahmenbedingungen	31
-------------------	----

Terminkalender

„Der Friede sei mit dir“

Pilgerweg zum Auftakt ins neue Schuljahr

Mit diesem Wunsch möchten wir gemeinsam in das beginnende Schuljahr 2026/2027 starten.

Nehmen wir den Frieden mit Blick auf die Gegenwart und auf die kommenden Herausforderungen durch Schule, Gesellschaft und das eigene ICH mit auf den Weg.

Machen wir uns gemeinsam auf, ein Stück Pilgerweg zu gehen - mit Zeugen der Vergangenheit und der Gegenwart, mit Impulsen für die Zukunft und mit gemütlichem Beisammensein.

Für Mitfahrgelegenheiten nach der Einkehr in Abensberg zurück zum Ausgangspunkt wird gesorgt

ReferentIn: Veronika Bergbauer, Geistliche Begleiterin für RL i.K.

Ort: Vom Römerkastell Abusina in Eining nach Abensberg

Termin: Samstag, 19. September,
14 Uhr – ca. 18 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: bis Freitag, 4. September

Mindestens 5, max. 12 Teilnehmende

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

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, 22. September 2026
Dienstag, 22. Oktober
Dienstag, 10. November
Dienstag, 15. Dezember
Dienstag, 12. Januar 2027
Dienstag, 23. Februar
Dienstag, 16. März
Dienstag, 13. April
Dienstag, 11. Mai
Dienstag, 8. Juni
Dienstag, 13. Juli

Zeit: jeweils 8 – 9 Uhr
Gebet und Frühstück

Kosten: 2,50 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.

Welche Farbe hat Gott, welche Farbe die Hoffnung?

Biblische Geschichten kreativ auf den Punkt gebracht

Was ist der Kern einer biblischen Geschichte - auf einen Blick? Worauf kommt es an?

Die Grafiken von Cornelia Steinfeld sprechen mit einer eigenen, sehr reduzierten Formen- und Farben-Sprache über Glaube, Hoffnung, Versöhnung oder Trauer. Entstanden sind so bislang vier Bücher. Die Basis der Grafiken bilden Texte aus der Bibel. Über 120 Bibelstellen hat die Künstlerin bislang „übersetzt“ und über 100 unterschiedliche Autorinnen und Autoren haben Impulstexte zu den Büchern beigesteuert. Es gibt also eine Menge zu hören und anzuschauen. Lass dich inspirieren!

An diesem Tag wird jede/r Teilnehmende selbst einen Dreiklang aus Bibeltext, eigener Grafik und Impulstext erstellen. Dabei wird uns die Künstlerin zur Seite stehen, uns anleiten und viele Tipps geben. Da Cornelia Steinfeld im Ruhrgebiet lebt, wird sie uns den ganzen Tag digital zugeschaltet sein.

Wir treffen uns im DZO zum gemeinsamen Arbeiten, aber es ist auch eine online-Teilnahme möglich

Termin: Donnerstag, 8. Oktober, 9.00-16.00

ReferentIn: Cornelia Steinfeld, Grafik-Designerin, 4 Jahre lang für das Bistum Limburg tätig. Arbeitsschwerpunkt im kirchlich - kulturellen Raum

Leitung: Bernhard Plail

Ort: Diözesanzentrum Obermünster

Anmeldung: bis 30. September

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, 14. Oktober,
15-17 Uhr online

Mittwoch, 21. April, 15 – 18 Uhr
im 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.

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 - **diesmal ausnahmsweise am letzten Donnerstag** 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: Donnerstag, 26. November 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: 21,50 € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

Termin 2: Dienstag, 16. Februar 2027

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: 23.- € (Mittagessen, Kaffee, abz 6 €)

„Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe...“

Kreativ-Tag mit Veronika Bergbauer

Viele starten ins neue Jahr mit ganz gemischten Gefühlen - Erwartungen, Unsicherheiten, vielleicht auch Sorgen.

Mit dem Jeremia- Vers eröffnet sich ein hoffnungsvoller Blick auf das Jetzt und das angehende Jahr, denn: Gott denkt weiter, als wir sehen können.

Neben Gebet, Stille und Textbetrachtung finden die Gedanken auch auf kreative Weise ihren Ausdruck.

Referentin: Veronika Bergbauer, Geistliche Begleitung RL i.K.

Ort: DZO Regensburg

Termin: Freitag, 8. Januar 10.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Veronika Bergbauer

Kosten: Mittagessen (abz. 6 Euro)

Anmeldung: bis 20. Dezember

„Spuren“ - „im Kreis der 12“

Musikalischer Besinnungstag mit Cl. Bittlinger

Mit Liedern wie „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“, „Aufstehn, aufeinander zugehn“ singt Pfarrer in Liedermacher Clemens Bittlinger seit über 40 Jahren von dem, was ihm - und uns - wichtig ist und berührt tausende Christen.

Liedern aus seinem neuen Album „Spuren“ und Gedanken aus seinem spirituellen Roman „im Kreis der 12“ sind seine Einladung, mit uns auf Spurensuche durch unseren eigenen Glauben zu gehen - und dabei zu erleben, wie schön Glauben sein kann.

Der Tag wird eine Mischung aus gemeinsamen Singen und einen neuen Blick auf Jesu 12 beste Freunde sein.

Wer Freude am Musizieren hat und es sich zutraut, ein eigenes Instrument „vom Blatt“ (mit Akkordangaben) einzubringen, kann es gerne mitnehmen.

Referent: Clemens Bittlinger, Jahrgang 1959, christlicher Liedermacher seit über 40 Jahren, ev. Pfarrer und Buchautor, bekannt durch viele Auftritte bei Kirchen- und Katholikentagen, auch Fernsehauftritte, 40 CDs.

Ort: Pfarrsaal St. Paul Regensburg,
Friedrich-Ebert-Str. 46, Regensburg

Termin: Donnerstag, 14. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Bernhard Plail

Kosten: Mittagessen (abz. 6 Euro)

Anmeldung: bis 21. Dezember

Im Einklang mit mir - freundlich zu mir und anderen

Ein Besinnungstag mit Meditationen und Erkenntnissen aus der Achtsamkeit

Unsere Lebensumstände und -aufgaben können wir nicht immer beeinflussen. Und leidvolle Erfahrungen gehören ebenso dazu wie freudige und öffnende Momente.

Und dennoch dürfen wir hineinwachsen in eine freundliche und akzeptierende Einstellung unseren Gegebenheiten gegenüber mit allem, was uns prägt und ausmacht.

Der Tag lädt ein, Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren, in geführten Übungen zu erfahren und zu erforschen. Wir nähern uns behutsam Leidvollem in uns und stärken unsere Selbstwirksamkeit.

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger, Religionslehrerin i.K., geistliche Begleiterin, Lehrerin für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und (Selbst-)Mitgefühl

Betreuung: Bernhard Plail

Ort: Meditationsraum im JETZT, Obermünsterplatz 7, Regensburg

Termin: Ein Tag in der Woche vom 1.-5. März 9.00 - 16.00 Uhr,

Kosten: Mittagessen, abz. 6.- €

Anmeldung: bis Mittwoch, 19. Februar

Mindestens 5, max. 10 Teilnehmende

HAGIOS - getanzt Gebet

Ein Tanztag mit Andrea Kick

Jedes menschliche Leben beginnt mit einer Ur-Erfahrung von Schwingung und Rhythmus im Bauch der Mutter. Wenn wir gemeinsam tanzen, knüpfen wir an diese bergende Erfahrung an.

Zu den gesungenen Liedern aus den Hagioszyklen von Helge Burggrave entwickelte Nanni Kloke Kreistänze, die wie „getanzte Gebete“ Raum geben für eine intensive Erfahrung mit Körper, Geist und Seele - mal kraftvoll und lebendig, mal getragen und sehr sinnlich. Andrea Kick leitet zu diesen Tänzen an und ergänzt sie mit eigenen Choreografien, Texten und kleinen Gesangseinheiten zu einem runden Ganzen.

Referentin: Andrea Kick, Sozialpädagogin, Musik- und Bewegungspädagogin, Tanz- und Chorleiterin

Leitung: Maria Rehaber-Graf

Ort: Haus Johannisthal

Termin: 23. April, 9.00-16.00 Uhr

Kosten: 31.- € (abz. 6.- €)

Anmeldung: bis Dienstag, 6. April

Mindestens 8, max. 20 Teilnehmende

In Kooperation mit dem Haus Johannisthal

Radl-Zeit für die Seele

Gemeinsam radelnd unterwegs auf dem Oberpfälzer Simultankirchen-Radweg

Rad-Zeit ist gleichzeitig auch Aus-Zeit!

Die Natur genießen, zu mir kommen, inspirierende Gespräche mit lieben Kolleginnen und Kollegen, und immer wieder innehalten für einen Impuls.

Einfach ein Tag in Bewegung für dich!

Eine besondere Prägung bekommt unsere Fahrt diesmal durch unseren Weg: Der Oberpfälzer Simultankirchenweg, auf dem wir unterwegs sind, lädt ein, über das Miteinander nachzudenken - verschiedener Gruppen in unserer Kirche, von Konfessionen oder Religionen miteinander, bis hin zum Miteinander in unserer Gesellschaft.

Immer im Bewusstsein, dass Gott all diese Wege mitgeht - oder hier besser: mitfährt!

Wir starten in Altenstadt und fahren den Rundweg sechs ca. 48 km lang über Parkstein, Neunkirchen, Weiden, Wilchenreuth, Störnstein und Neustadt. Die Strecke ist also gut zu schaffen.

Ausgangspunkt: Bahnhof Altenstadt a.d. Wn.

Startzeit: Samstag, 12. Juni, 10.00 Bahnhof Altenstadt, bzw. 8.40 Hbf Regensburg

Leitung: Bernhard Plail

Kosten: evtl. Bahnfahrt mit Bayern-Ticket, Mittagessen (abz. 6.- €)

Anmeldung: bis Donnerstag, 3. Juni

Mindestens 5, höchstens 12 Personen

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

Geplant: **Drei Religionen - eine Stadt** **Christen, Juden und Muslime in Regensburg**

Judentum, Christentum, Islam: Alle drei Weltreligionen haben gemeinsame Wurzeln und ihre Spuren in Regensburg hinterlassen. Zwei davon seit mehr als 1000 Jahren, eine erst seit jüngerer Zeit.

Auf einem Spaziergang durch die Altstadt bekommen wir die Eigenheiten und Unterschiede der Glaubensrichtungen, aber auch die vielfältigen und oft überraschenden Gemeinsamkeiten gezeigt.

Wir dürfen entdecken, wie Menschen hier durch die Jahrhunderte ihren Glauben praktizierten und in der Stadt zusammenlebten – in der Vergangenheit und in der Gegenwart.

Der Veranstalter „Kultttouren“ wird für uns einen besonderen Schwerpunkt auf das muslimische Leben und auf manch Kleinigkeiten legen, die vielen von uns noch unbekannt sind. Lasst uns gemeinsam die erstaunliche Vielfalt religiöser Orte in Regensburg entdecken!

ReferentIn: Gästeführerin von „Kultttouren“

Leitung: Bernhard Plail

Treffpunkt: wird im Newsletter bekannt gegeben

Termin: Donnerstag, 22. Juli, 17.00 Uhr

Kosten: Keine, evtl. Biergarten anschließend

Anmeldung: bis Donnerstag, 15. Juli 2027

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

Die Tour kann erst im Frühjahr fest gebucht werden, dann geben wir die genauen Daten bekannt!

Besinnungstag (oder Halbttag) 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 -halbttag 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 deine Fahrtkosten angibst.

„Ich wollt, mir wüchsen Flügel“ (Frankenlied)

Geistliche Wanderung im fränkischen Gottesgarten

Grüne Wälder, sanfte Täler und schmucke Dörfer— die geistliche Wanderung führt uns in eine liebliche Landschaft. Von Vierzehnheiligen aus erkunden wir den fränkischen Jakobsweg und erklimmen den Staffelberg. Über allem spannt sich der Himmel - und das Herz wird weit!

Wir sind im Exerzitienhaus Vierzehnheiligen in Einzelzimmern untergebracht. Anreise ist per PKW oder Bahn/Bus möglich.

Elemente:

Morgen- und Abendlob, geistliche Impulse unterwegs, Gehen z.T. im Schweigen, Austausch. Tageswanderungen von max. 17 km / 5 Stunden Gehzeit.

Leitung: Maria Rehaber-Graf, Bernhard Plail

Termin: Dienstag, 08. bis Freitag,
11. September 2026

Kosten: 255.- € + Mittagessen (abz. 100 €)

Anmeldung: noch nach Rücksprache möglich

Die geistliche Wanderung 2027 wird erst im nächsten Frühjahr geplant. Termin ist Montag, 2. bis Donnerstag, 5. August 2027.

Kurzexerzitien 2026 + 2027

2026: Geist-bewegt

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?

In jedem Fall könnten dir diese Kurzexerzitien gut tun: Und im besten Fall gehst du – vom Geist bewegt - gestärkt und mit frischem Mut weiter.

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 10.00 Uhr bis Freitag, 30. Oktober 16.00 Uhr

Bitte zügig anmelden, nur mehr 1 Platz frei!

2027: Quellen, aus denen ich schöpfe

Dich für ein paar Tage zurückziehen, deine Ruhe haben. Einen Ort genießen, nah am Wasser, mitten in der Natur. Versorgt sein mit allem was du brauchst: Gutes Essen, angenehme Menschen, Zeit für dich und Zeit für Gott. Es könnte sein, dass dann in dir etwas lebendig wird. Dass du deine Lebenskräfte wieder ganz unmittelbar spürst. Und dass du gestärkt und mutig weiter gehen kannst.

Elemente (bei allen Kurzexerzitien):

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

Referentin: Maria Rehaber-Graf

Termin 1: Montag, 11. Januar, 10 Uhr bis Mittwoch, 13. Januar, 16 Uhr

Termin 2: Montag, 19. April, 10 Uhr bis Mittwoch, 21. April, 16 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: 210,50 € (VP/EZ; abz. 75 Euro)

Anmeldung: frühzeitig empfohlen, spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Biblische Beziehungen — Urbilder für uns

Besinnungswochenende für Paare und Familien

Die Bibel ist - auch - Weisheit in Geschichten. Und so erzählt sie u.a. Geschichten von den Geheimnissen des Zusammenlebens. Lassen wir uns an diesem Wochenende von einigen Paaren anregen - von Aquila und Priscilla, von Hanna und Elkanah, Hosea und Gomer oder Isaak und Rebekka. Bekannte und unbekannte Paare, in denen es um alte Weisheiten geht, die heute so aktuell sind wie damals.

Geschichten von Vertrauen, Mitgefühl, Vertrauen, gemeinsamer Verantwortung und noch vielem mehr.

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 Rehberger-Graf

Termin: Freitag, 22. Januar , 18 Uhr bis
Sonntag, 24. Januar, 13 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: Paar 333.- € (abz. 50 Euro für past.
Mitarbeiter/in)
Jugendliche (14-18 J.) 70.- €
Kind (7-13 J.) 50.- €
Kind (4-6 J.) 40.- €
Kinder bis 3 J. frei

Anmeldung: bis Freitag, 18. Dezember

Mindestens 4, höchstens 8 Paare/Familien

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

Weil dein Wort Leben birgt

Bibliolog-Exerzitien mit Elia

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,

Referenten: Maria Rehaber-Graf, Bernhard Götz

Termin: Dienstag, 30. März 15 Uhr
bis Samstag, 3. April 13 Uhr

Kosten: ca. 300.- € (abz. 100.€)

Anmeldung: Bis Montag, 01. Februar

Mindestens 5, max. 14 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal und der Geistlichen Begleitung der RL i.K.

Filme als Spiegel unserer Seele

Filmexerzitien im Haus Werdenfels

Filme 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.

Filme berühren oft unmittelbarer als biblische Texte, können aber mindestens in gleicher Tiefe uns bewegen.

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:

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 Exerzitienenerfahrungen noch besondere Filmkenntnisse vorausgesetzt.

Referenten: Günther Lesinski, Exerzitienbegleiter, Kirchenrektor Haus Werdenfels, Elisabeth Paukner, Exerzitienbegleiterin, Direktorin Haus Werdenfels, Bernhard Plail

Termin: Dienstag 30. März, 15.30 Uhr bis Samstag, 3. April, 13 Uhr

Ort: Haus Werdenfels

Kosten: 340 € (EZ mit DU/WC, VP; abz. 125 €)

320 € (EZ mit Etagendusche, VP; abz. 100 €)

Keine Kurskosten für „unsere“ Teilnehmer

Anmeldung: bis spätestens 10. Februar (Aschermittwoch), besser bis 06.01.

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, 5. Juli, 10.00 Uhr bis
Freitag, 9. Juli, 13.00 Uhr

Ort: Haus Johannisthal

Kosten: 388.- € (abz. 125 €)

Anmeldung: bis 14. Mai

höchstens 10 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal

Dein Alltag ist heiliger Boden

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Gott nicht abseits in Exerzitien finden, sondern genau dort, wo wir jeden Tag sind: Zwischen Schreibtisch, Esstisch, Schulstunde, Pfarreialltag, Sorge um die Kinder, die Eltern, verschiedenen Begegnungen... .

In der Fastenzeit laden wir dich auch 2027 wieder ein, deinen Alltag als „heiligen Boden“ zu entdecken, ihn inmitten unserer täglichen Routine neu aufzuspüren.

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

Unsere Grundlage wird wir dieses Jahr wieder die Mappe der „Ökumenischen Alltagsexerzitien“ sein, die auch dieses Jahr in vielen deutschen Diözesen und Kirchenkreisen verwendet wurde. Sie bietet dir Begleitung an für die Zeit von Aschermittwoch bis zum Palmsonntag.

Zeitbedarf ca. 30 Minuten täglich.

Wenn du dich **bei uns** anmeldest, bekommst du das Begleitheft von Werdenfels 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 Rehabet-Graf, Bernhard Plail

Beginn: Aschermittwoch, 10. Februar

Kosten: keine

Anmeldung: bis Montag, 18. Januar

Die Referentinnen und Referenten



Cornelia Steinfeld



Clemens Bittlinger



Andrea Kick



Veronika Bergbauer



Bernhard Götz



**Ulrike Simon-
Schwesinger**



Elisabeth Paukner / Günther Lesinski

Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen – regional oder online!

Jesus war nicht allein unterwegs. Schon von Beginn seines Wirkens an hat er Menschen eingeladen, ihn zu begleiten.

Wenn du also auch nicht alleine durch deinen pastoralen Alltag gehen willst, laden wir dich zu unseren „kleinen geistlichen Gruppen“ ein!

Dort hat all das Platz, was **dich gerade umtreibt**: Ärger in der alltäglichen Arbeit, oder im Privaten, Enttäuschung, Beschwerendes.

Aber genauso **all das Schöne**, was uns tanzen und lachen lässt, wo wir gern in die Arbeit und ins Leben gehen, alles, was uns glücklich machen kann.

Im Wissen, dass Gott all diese Wege mitgeht.

Und nach diesem Gott machen wir uns auf die Suche bei unseren Treffen, in einem geschützter Raum gemeinsam mit zwei bis drei anderen Kolleginnen und Kollegen. Wir teilen Leben und Glauben, um zu wachsen - miteinander und jeder für sich.

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.

Dabei 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.

Anmeldung: bis Fr, 25. September

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: leitmayr@osfs.de



Sr. M. Ecclesia Gruber, geb. 1937, Mallersdorfer Franziskanerin, Ausbildungen: Exerzitienarbeit, 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, Exerzitienbegleitung, Zusatzqualifikationen in Biografiearbeit und NLP (Practitioner).
Telefon: (09404) 9502-0
E-Mail: paukner@haus-werdenfels.de



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



Sr. Helke Marla Schnelder, geb. 1964, Gemeindereferentin, Zusatzausbildungen: Erzieherin, Berufungsscoachin, 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

Geistliche Begleitung



Markus Holzapfel, geb. 1975, Pastoralreferent, Leiter Mentorat f. 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



Martin Neidl, geb. 1965, Pfarrer in Deggen-dorf, Maria Himmelfahrt. Ausbildungen: Geistliche Begleitung, Exerzitienbegleitung
Telefon: 0991-37166-0
E-Mail: martin.neidl3@t-online.de



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



Veronika Bergbauer, geb. 1984, Religions-lehrer i.K., Geistliche Begleitung d. RL i.K., MA in der Lehrer/MA/Schulpastoral. Ausbildungen: Geistliche Begleiterin i.A., Seel-sorgerl. Gesprächsführung, Bibliolog.
Telefon: 0941-597-1559, E-Mail: veronika.bergbauer@bistum-regensburg.de



Prof. Wolfgang Vogl, geb. 1966, Professor für Theologie des geistlichen Lebens, Uni-versität 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/gelstliche-begleitung

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 Sechstageswoche) insgesamt 12 Tage Freistellung für Fortbildung und geistliche Angebote zu (in zeitlicher Absprache mit dem unmittelbaren Dienstvorgesetzten).

Einladung und Anmeldung

Es reicht eine formlose Anmeldung per Mail an uns. Wir bitten dich darum, dich rechtzeitig anzumelden, damit dein Platz sicher ist, und damit wir gut entscheiden können, ob eine Veranstaltung auch stattfinden kann.

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.

Terminkalender 2026/2027

August/September 2026

08.-11.09.	Geistliche Wanderung	17
19.09.	Pilgerweg: Auftakt ins Schuljahr	6
ab 22.09.	Gebet am Weg (Regensburg) (monatlich weitere Termine) in Weiden 5x jährlich	5
ab 25.09.	Beginn Gruppenbegleitung	26

Oktober 2026

08.10.	Bibl. Geschichten auf den Punkt	7
14.10.	Bibliologtreffen online	8
28.-30.10.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	18

November 2026

Do, 26.11.	Besinnungstag PA/PR (regional)	9
------------	--------------------------------	---

Januar 2027

08.01.	Kreativtag gem. m. Schulpastoral	10
11.-13.01.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	18
14.01.	Musikalischer Besinnungstag	11
22.-24.01.	Paare und Familien (Johannisthal)	18

Februar 2027

10.02.	Beginn Exerzitien im Alltag	23
16.02.	Besinnungstag PA/PR (regional)	9

März 2027

01.-05.:	Im Einklang mit mir und anderen (genauer Tag noch nicht fest)	12
30.03.-03.04.	Bibliologexerzitien (Johannisthal)	20
30.03.-03.04.	Filmexerzitien (Werdenfels)	21

April 2027

19.-21.04.	Kurzexerzitien (Johannisthal)	18
21.04.	Bibliologtreffen (Werdenfels)	8
23.04.	Hagios-Tanztag	13

Juni 2027

12.06.	Radl-Zeit für die Seele (Oberpfälzer Simultankirchenweg)	14
--------	---	----

Juli 2027

05.-09.07.	Kontemplative Exerzitien	22
22.07.	Drei Religionen - eine Stadt	15

August/September 2027

02.-05.08.	Geistliche Wanderung 2027	17
------------	---------------------------	----