

# im Glauben unterwegs

## Zeit zum Leben

In unserer schnelllebigen Zeit, in der rasch alles *überholt* ist, Versäumtes *nachgeholt* werden muss, die Menschen Stress haben, die neuesten Informationen *einzuholen*, bedarf es umso not-wendiger der

## ER-HOLUNG

Hinhören auf das Tempo der Seele  
Achtsam unterwegs sein  
Raum für kreativen Ausdruck  
Kultur der Langsamkeit  
Mit allen Sinnen im Augenblick  
aufmerksam da sein.  
Zeit für mich

## ER-HOLUNG

*“Gönne dich dir selbst, damit die Seele  
atmen kann und du das Leben spürst.”*

Bernhard von Clairvaux

Er-Holung



## Geschichte

Das "Marienheim" in Grünau steht seit 1964 erholungsbedürftigen wie wanderfreudigen Menschen offen. Seit 1970 werden auch Exerzitien angeboten. In der Hektik unserer Zeit suchen Menschen nach Oasen für Ruhe, Entspannung, religiöse Erneuerung. Unser Exerzitien- und Erholungshaus in Grünau kommt mit Meditationstagen und Exerzitien - begleitet von Sr. Huberta Rohmoser u.a. - dem Sehnen der Menschen entgegen.

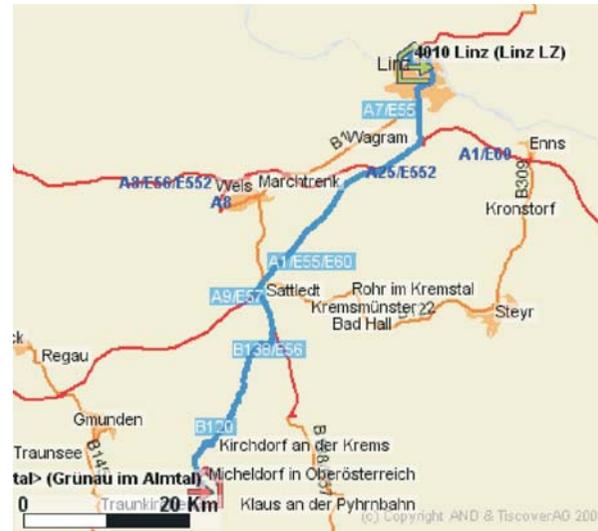
## So kommen Sie zu uns:

### Auto

aus Richtung Linz  
A1 Ansfelden 171 bis  
A9 Voralpenkreuz  
A9 bis Ried im Traunkreis 5  
B 120 Pettenbach nach  
Grünau im Almtal

### Bahn

Linz - Wels (umsteigen) -  
Grünau  
nähere Info - [www.oebb.at](http://www.oebb.at)



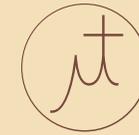
## “Marienheim”

Marienschwestern vom Karmel  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau/Almtal  
Tel.: +43/7616/8258 - Fax: +43/7616/8258-13  
[marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)

[www.marienschwestern.at](http://www.marienschwestern.at)

## Impressum

Marienschwestern vom Karmel, Friedensplatz 1, 4020 Linz  
Tel.: +43(0)732/775654, Fax: +43(0)732/775654-21  
E-Mail: [mutterhaus@marienschwestern.at](mailto:mutterhaus@marienschwestern.at)



MITEINANDER IM GLAUBEN UNTERWEGS

# MARIENHEIM

Exerzitien- und Erholungshaus  
Frühstückspension



Natur genießen  
Freude und Kraft  
Aus meiner Mitte leben

Marienschwestern vom Karmel  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau/Almtal  
Tel.: +43/7616/8258 - Fax: +43/7616/8258-13  
[marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)

[www.marienschwestern.at](http://www.marienschwestern.at)

# Miteinander im Glauben unterwegs

## Marienschwestern vom Karmel

### Freundschaft mit dem lebendigen Gott

Auf Maria schauen  
Auf Gottes Wort hören  
Verfügbar sein  
Einfach leben  
Gott ist gegenwärtig

1861 schlossen sich Frauen, die schon in der Spiritualität des Karmels lebten, in Linz zusammen. Der Karmel ist ein Gebirgszug in Palästina, auf dem sich im 12. Jh. n. Chr. Pilger zurückzogen und ein gemeinsames Leben begannen. Sie bemühten sich nach dem Vorbild des Propheten Elija in der Gegenwart des Herrn zu leben. Im Sinn der Karmelregel gehen wir auf die Nöte der jeweiligen Zeit ein.

*“Gott ist so groß, dass es wohl wert ist, IHN ein Leben lang zu suchen.”*

Teresa von Avila

## Meditation und Seminar

### Miteinander im Glauben unterwegs

Zur Ruhe kommen  
Nach innen horchen  
Sehnsucht spüren  
Die Quelle suchen  
Gott in mir

#### Meditation und Exerzitien

Christliche Meditation geht von der Überzeugung aus, dass sich der lebendige Gott in Jesus Christus offenbart hat und ich IHN in meiner Tiefe erfahren, IHM auch in mir begegnen kann. Wir senden Ihnen gerne unser Jahres-Programm mit Terminen für Meditationstage und Kontemplativen Exerzitien zu.

Für die Aktivitäten von Seminargruppen und Bildungsveranstaltungen bieten wir ein schlichtes, ruhiges Ambiente.

## Wandern im Almtal

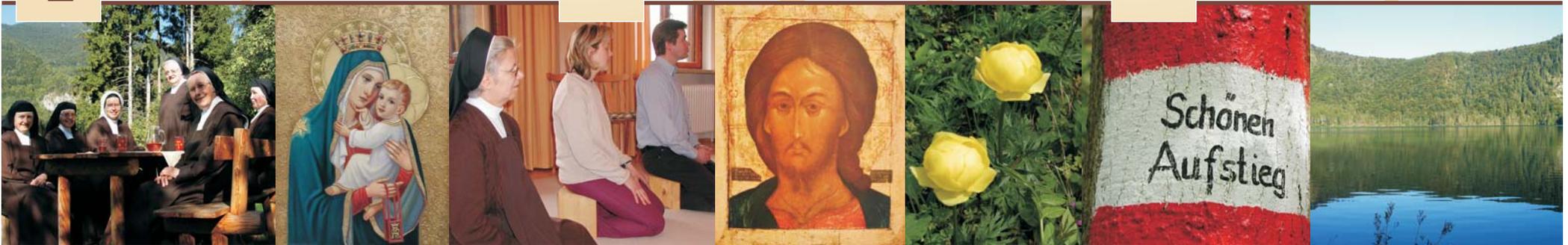
### Natur genießen

In Bewegung sein  
Durch-atmen  
Stille erleben  
Schönheit wahrnehmen  
Staunen

Bewegung an der frischen Luft - das wirksamste Mittel, sich aus Anspannung oder Stress herauszuholen. WANDERN - den Herzmuskel stärken, die Atmung vertiefen, die Durchblutung fördern, die Konzentration steigern, Fitness für das Immunsystem. Die herrliche Natur im Almtal ist bestimmt von viel Waldanteil, einer unberührten Landschaft, sowie einer außergewöhnlichen Tier- und Pflanzenwelt.

*“Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg.”*

Sebastian Kneipp



### “Marienheim” - Grönau

*Details:* 25 Betten, 14 Zimmer+DU/WC, 11 Zimmer+Etagedusche/WC

*Räume:* Großer Seminarraum, Stüberl, Meditationsraum, Kapelle, Kreativraum, Garten/Wiese, Parkplätze

*Seminarausstattung:* Kopiergerät, Dia-Projektor, Videorecorder, Flipchart

*Frühstückspension* für Erholungs- und Wandergäste

*Vollpension* für TeilnehmerInnen an Exerzitien und Seminaren

**Meditation** und Alltag gehören zusammen: wenn wir zu uns selbst kommen, uns besser wahrnehmen, auf Gottes Gegenwart in unserer Tiefe horchen, wird uns neue Kraft geschenkt. Wir kehren gestärkt in den Alltag zurück und können uns wieder mit Freude unseren Mitmenschen und unseren Aufgaben zuwenden.

*“Das Exerzitien- und Erholungshaus in Grönau hilft durch seine Atmosphäre der Stille und Herzlichkeit sich wohl zu fühlen, bei sich einzukehren und bei Gott aufzutanken.”* Sr. Huberta Rohmoser

**Wandern im Almtal** hat seinen besonderen Reiz. Langsam schlenkernd die Natur genießen oder laufend sich selbst in Bewegung spüren. Vom Marienheim aus gelangen Sie in wenigen Minuten auf den Flößerweg der entlang der Alm führt (Gehzeit ca. 1,5 Std.). Lassen Sie sich verlocken vom Blick in den Süden auf den Kirchmühlkogel (ca. 1 Std. Gehzeit ab dem Sägewerk). Der Zuckerhut östlich vom Marienheim lässt sich auf verschiedenen Routen erklimmen. Die Schwestern des Hauses geben Ihnen gerne weitere Tipps.