

MITEINANDER IM GLAUBEN UNTERWEGS



## AUS MEINER MITTE LEBEN

**Meditieren  
mit Sr. Huberta Rohrmoser  
Marienschwester vom Karmel**

**September 2010 -  
August 2011**



**Sr. M. Huberta Rohrmoser**

geb. 1947 in Großarl/Pongau, Salzburg  
Marienschwester vom Karmel, Diplompädagogin,  
Ausbildung in Meditation, Exerzitienbegleitung,  
geistlicher Begleitung, Sakralem Tanz; ÖVS-  
Supervisorin

**WIE KANNST DU FÜR ANDERE DA SEIN,  
WENN DU DICH SELBST VERLOREN HAST?**

Bernhard von Clairvaux

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.

Christliche Meditation geht von der Überzeugung aus, dass sich der lebendige, liebende Gott in Jesus Christus geoffenbart hat und ich IHN in meiner Tiefe erfahren, IHM auch in mir begegnen kann.

*Sr. M. Huberta Rohrmoser*

**Für den Inhalt verantwortlich**

Sr. Huberta Rohrmoser, Diplompädagogin

Klein Erla 1, 4300 St. Valentin

Fachschulen der Marienschwestern

Handy: 0664/250 56 44

Fax: 07435/7464-28

sr.rohrmoser@wincom.at

[www.fachschulenerla.ac.at](http://www.fachschulenerla.ac.at) - [www.marienschwestern.at](http://www.marienschwestern.at)

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Zum Titelbild: Kloster St. Koloman, 2000 Stockerau

Sep. 2010	Kurs	Ort	Seite
30.09.	Meditationsabend	St. Valentin	15
<b>Oktober</b>			
04.10.-14.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	17
17.10.-23.10.	Spirituelles Fasten und Kneippen	Bad Mühlacken	3
28.10.	Meditationsabend	St. Valentin	15
<b>November</b>			
03.11.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
05.11.-07.11.	Ich würde so gerne vertrauen...	Mutterhaus Linz	4
17.11.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
24.11.	Ich würde so gerne vertrauen...	WIFI Linz	5
25.11.-28.11.	Mit Stille u. Vertrauen in den Advent	Grünau	6
<b>Dezember</b>			
01.12.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
09.12.	Meditationsabend	St. Valentin	15
10.12.-12.12.	Vor Weihnachten Atem holen	Grünau	6
12.12.-18.12.	Fasten nach der Klostermedizin	Bad Mühlacken	7
30.12.-01.01.	Silvester einmal ganz anders	Mutterhaus Linz	8
<b>Jänner 2011</b>			
02.01.-06.01.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	17
09.01.-16.01.	Kontemplative Exerzitien	Mutterhaus Linz	18
20.01.	Meditationsabend	St. Valentin	15
<b>Februar</b>	<b>Kurs</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>
06.02.-12.02.	Spirituelles Fasten und Kneippen	Bad Mühlacken	3
11.02.-13.02.	Zum Leben befreit	Grünau	9
16.02.	Mit meinem Gott überspringe ich Mauern	WIFI Linz	5
17.02.	Meditationsabend	St. Valentin	15

März	Kurs	Ort	Seite
03.03.	Meditationsabend	St. Valentin	15
06.03.-12.03.	Spirituelles Fasten und Kneippen	Bad Mühlacken	3
17.03.-20.03.	Mit meinem Gott überspringe ich Mauern	Grünau	10
22.03.-1.04.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	18
<b>April</b>			
03.04-09.04.	Spirituelles Fasten und Kneippen	Bad Mühlacken	3
14.04.	Meditationsabend	St. Valentin	15
16.04.	Ich würde so gerne vertrauen...	Steyr	11
17.03.-21.04	Stille Tage vor Ostern	Puchberg/Wels	12
27.04.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
<b>Mai</b>			
04.05.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
11.05.	Einfache meditative Tänze	Steyr	11
16.05.-26.05.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	18
<b>Juni</b>			
10.06.-12.06.	Dem Leben auf der Spur	Kremsmünster	13
19.06.-24.06.	Kneippen und meditieren	Bad Kreuzen	14
<b>Juli</b>			
04.07.-14.07.	Kontemplative Exerzitien für Geübte	Grünau	18
21.07.-31.07.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	18
<b>August</b>			
16.08.-26.08.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	18
28.08.-01.09	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	18
<b>Oktober</b>			
02.10.-12.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	18

## GESTALTUNGSELEMENTE

### MEDITATION - MEDITATIVES TANZEN

**IMPULSE** - zum jeweiligen Thema

#### **MEDITATION**

Wir bedienen uns eines Bibelwortes, eines Symbols, eines Bildes usw. als Impuls und horchen in der Stille in unser Inneres: Was löst das in mir aus? Welches Echo kommt aus meiner Tiefe? Was will meine tiefste Sehnsucht?

#### **MEDITATIVE TÄNZE**

langsameres, gleichmäßiges Bewegen zu ruhiger Musik kann uns helfen, zu uns selbst und zu Gott zu finden. Es ist ein guter Ausgleich zur Meditation im Stillesitzen.

**RAHMENPROGRAMM** - freigestellt

- Körperübungen am Morgen
- Morgenlob
- Wortgottesdienst oder Eucharistiefeier
- Angebot für persönliches Gespräch

#### **Mitzubringen**

- Bequeme Kleidung, Socken
- Regenschutz, feste Schuhe
- ev. eigene Decke



## Spirituelles Fasten und Kneippen

### FASTEN - EIN WEG ZU SICH

OKT.

Bewegte Zeiten wecken im Menschen das Bedürfnis intensiver zu LEBEN. Entspannung, Meditation, Stille und Bewegung sind da wirksame Begleiter. Loslassen, die Mitte finden, die persönliche Kraftquelle entdecken, entspricht unserer tiefsten Sehnsucht. Beim spirituellen Fasten wird der Weg zu uns selbst wieder frei. Gemüsebrühen, Frucht- und Gemüsesäfte, Kräutertees und Quellwasser (Fasten-Methode Buchinger/Lützner) unterstützen diese Tage der Reinigung und Regeneration.

#### Inkludierte Leistungen

- 6 Nächte mit Fasten-Vollpension
- ärztliche Untersuchung
- alle verordneten Kneipp-Anwendungen wie regenerierende und belebende Kräuter-Bäder und Güsse sowie heilende Wickel
- 1 Heilmassage (Rücken)
- Kneipp-Tipps für zu Hause
- täglich geführte Meditation, angeleitete Körperwahrnehmung, meditative Tänze, Impuls, geführte Spaziergänge, Austauschgespräche,...
- **Zeiten der Stille**

#### Begleitung

MR Dr. med. Heinz Schiller, ärztlicher Leiter  
Elisabeth Rabeder, Fasten-Begleitung  
Sr. Huberta Rohmoser, spirituelle Begleitung

#### Termine

SO, 17., 12.00 Uhr - SA, 23. Okt. 2010

SO, 6., 12.00 Uhr - SA, 12. Feb. 2011

SO, 6., 12.00 Uhr - SA, 12. März 2011

SO, 3., 12.00 Uhr - SA, 9. April 2011

#### Preis pro Person - je nach Zimmerkategorie

2010: ab € 506,-

2011: ab € 525,-

#### Ort und Anmeldung

Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern  
**Bad Mühlacken** 55, 4101 Feldkirchen/Donau  
Tel.: 05/9922 - Fax: 07233/7215-414  
info@marienschwestern.at  
www.kneippen.at

## Meditieren im Kloster

### ICH WÜRD' SO GERNE VERTRAUEN...

... wo Vertrauen herrscht, gedeiht das Leben.

In unserem Alltag stehen wir laufend vor kleinen und großen Herausforderungen. Oft verschwindet genau in diesen schwierigen Situationen das Gefühl des Vertrauens. Diese Tage wollen helfen, Vertrauen zu lernen, die Kraft des Vertrauens zu entdecken: Vertrauen fördert Kreativität, lockt die besten Kräfte aus einem Menschen heraus und ist eine Quelle der Sicherheit und des Glücks.

Das geregelte Gebetsleben der Schwestern und ein ruhiges Einbettzimmer mit Blick in den kleinen Garten der Marienschwestern geben einen idealen Rahmen für die Meditation auch in Linz.

### Programm

- Impulse zum Thema
  - Dem Leben trauen - Gott vertrauen
  - Die Balance zwischen Vertrauen und Leichtfertigkeit/Bequemlichkeit
  - Die Bibel als Basis für das Gewinnen von Vertrauen
  - Der Umgang mit der Angst
  - Gott in meiner Lebensgeschichte als Quelle für berechtigtes Vertrauen in Gegenwart und Zukunft entdecken
- Meditation zu biblischen Impulsen
- einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

### Zeit

FR, 5. Nov., 16.00 Uhr bis

SO, 7. Nov. 2010, 13.00 Uhr

### Kosten

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 40,00

EZ mit WC \_\_\_\_\_ € 38,60

EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 45,80

### Ort und Anmeldung

Mutterhaus der Marienschwestern vom Karmel  
Friedensplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732/775654 - Fax: 0732/775654-21

sr.bernadette@marienschwestern.at

www.marienschwestern.at

## Meditationsabende für UnternehmerInnen und Führungskräfte

NOV.

FEB.

### ICH WÜRDTE SO GERNE VERTRAUEN...

... wo Vertrauen herrscht, gedeiht das Leben.

Als Unternehmer/in stehen Sie laufend vor kleinen und großen Herausforderungen in Ihrem Betrieb. Oft verschwindet dabei das Gefühl des Vertrauens. Entdecken Sie die Kraft des Vertrauens: Vertrauen fördert Kreativität und lockt die besten Kräfte aus einem Menschen. Vertrauen ist eine Quelle der Sicherheit und des Glücks und trägt sehr zu Ihrem unternehmerischen Erfolg bei.

#### Inhalte

- Dem Leben trauen - Gott vertrauen
- Balance zwischen Vertrauen und Leichtfertigkeit/ Bequemlichkeit
- Bibel als Basis für das Gewinnen von Vertrauen
- Umgang mit der Angst
- Gott in meiner Lebensgeschichte als Quelle für berechtigtes Vertrauen in Gegenwart und Zukunft entdecken

**Zeit:** MI 24. Nov. 2010, 18.30 bis 20.30 Uhr

### MIT MEINEM GOTT ÜBERSPRINGE ICH MAUERN (Ps. 18,30)

**Spiritualität im Alltag - als UnternehmerIn.**

Entscheidungen treffen, MitarbeiterInnen führen, ... Mit beidem stellen Sie die Weichen für die Zukunft Ihres Betriebes. Ein guter Umgang mit Menschen und Entscheidungen erfordert einen guten Umgang mit sich selbst, eine gesunde Balance zwischen Geben und Kraft-Tanken. Schöpfen Sie regelmäßig aus Ihren Kraftquellen und meistern Sie so die Herausforderungen des unternehmerischen Alltags.

#### Inhalte

- Leben in Balance: Geben und Kraft-Schöpfen
- Mein Selbst-Wert: Was bin ich mir wert?
- Wertschätzend mit mir und anderen umgehen
- Leben im Hier und Jetzt
- Kraftquellen im Alltag
- Gott als unverlierbare Kraftquelle in mir entdecken und aus der Verbindung mit ihm leben

**Zeit:** DO, 16. Feb. 2011, 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** WIFI Unternehmerakademie

Wienerstraße 150, 4020 Linz

Tel.: 05/7000-7052 - Fax: 05/7000/3559

E-Mail: [unternehmerakademie@wifi-ooe.at](mailto:unternehmerakademie@wifi-ooe.at)

## Meditationstage

### MIT STILLE UND VERTRAUEN IN DEN ADVENT

NOV.

Wir sehnen uns danach, uns in Ruhe auf Weihnachten vorzubereiten. Leider fügt die „stillste Zeit im Jahr“ dem üblichen Alltagsstress noch manche Belastung hinzu. - Diese Tage möchten eine Hilfe sein, bewusst in den Advent zu gehen, nach der Quelle in der eigenen Tiefe zu suchen, in der Achtsamkeit auf die persönliche Menschwerdung mich einzustimmen auf das Fest der Menschwerdung Gottes. Meditation kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu horchen, sensibel zu werden für die eigenen inneren Regungen, in Kontakt zu bleiben mit dem lebendigen, liebenden Gott, der in unserer Tiefe wohnt (Joh 14,23).

#### Programm

- Entspannung
- Horchen auf Gottes Wort im Üben der Bibelmeditation
- einfache meditative Tänze
- Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da-sein
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

#### Zeit

DO, 25. Nov., 18.00 Uhr bis

SO, 28. Nov. 2010, 13.00 Uhr

**Kursbeitrag** \_\_\_\_\_ € 50,00

### VOR WEIHNACHEN ATEM HOLEN

#### Zeit

FR, 10. Dez., 16.00 Uhr bis

SO, 12. Dez. 2010, 13.00 Uhr

**Kursbeitrag** \_\_\_\_\_ € 40,00

#### Kosten

EZ mit Etagendusche \_\_\_\_\_ € 37,60

EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 45,80

#### Ort und Anmeldung:

Marienheim

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau

Tel.: 07616/8258 -Fax: 07616/8258-13

[marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)

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

## Spirituelles Fasten und Kneippen

DEZ.

### SPIRITUELLES FASTEN NACH DER KLOSTERMEDIZIN

Dieses Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin wird sowohl von der Fasten-Verpflegung als auch von den Kneipp-Anwendungen sorgfältig auf Sie abgestimmt. Je nach Konstitutionstyp erhalten Sie kühlende oder wärmende Tees sowie typgerechte Getreide- oder Gemüsesuppen. Sie fördern damit in einzigartig-individueller Weise die heilsame Wirkung des Fastens. Meditation, Zeiten der Stille, meditative Tänze helfen, nach innen zu horchen, sensibel zu werden für die inneren Regungen, in Kontakt zu bleiben mit dem lebendigen, liebenden Gott.

#### Inkludierte Leistungen

- 6 Nächte mit Fasten-Vollpension
- ärztliche Untersuchung
- alle verordneten Kneipp-Anwendungen wie regenerierende und belebende Kräuter-Bäder und Güsse sowie heilende Wickel
- 1 Teilmassage (Rücken)
- 5 Gruppengymnastik - Einheiten
- Kneipp-Tipps für zu Hause
- Austauschgespräche, geführte Spaziergänge
- täglich geführte Meditation, angeleitete Körperwahrnehmung, meditative Tänze, Impulse,
- Zeiten der **Stille**

#### Begleitung

MR Dr. Heinz Schiller, Fasten- und Kneipparzt  
Elisabeth Rabeder, Fastenbegleitung  
Sr. Huberta Rohrmoser, Spirituelle Begleitung

#### Zeit

SO, 12., 12.00 Uhr bis SA, 18. Dez. 2010  
SO, 11., 12.00 Uhr bis SA, 17. Dez. 2011

#### Preis pro Person - je nach Zimmerkategorie

2010: ab € 506,-  
2011: ab € 525,-

#### Ort und Anmeldung

Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern  
**Bad Mühlacken** 55, 4101 Feldkirchen/Donau  
Tel.: 05/9922 - Fax: 07233/7215-414  
info@marienschwestern.at  
www.kneippen.at

## Silvester einmal ganz anders

### IN STILLE UND VERTRAUEN INS NEUE JAHR

DEZ.

„Wisst ihr nicht, dass ihr Tempel des heiligen Geistes seid, der in euch wohnt“

1 Kor 6,19

Der Jahresbeginn ist ein guter Anlass, bei mir selber einzukehren, auf die Suche zu gehen nach der Kraftquelle in mir, die Mitte zu suchen, aus der ich leben kann und so voll Vertrauen aufzubrechen ins neue Jahr.

Das geregelte Gebetsleben der Schwesterngemeinschaft und ein ruhiges Einbettzimmer mit Blick in den kleinen Garten der Marienschwestern geben einen idealen Rahmen für die Meditation auch mitten in Linz.

#### Programm

- Bibelmeditation
- einfache meditative Tänze
- Teilnahme am Chorgebet und an der Eucharistiefeyer der Schwestern
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

#### Zeit

DO, 30. Dez. 2010, 16.30 Uhr bis

SA, 1. Jan. 2011, 13.00 Uhr

#### Kosten

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 40,00

EZ mit WC \_\_\_\_\_ € 38,60

EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 45,80

#### Ort und Anmeldung

Mutterhaus der Marienschwestern vom Karmel  
Friedensplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732/775654 - Fax: 0732/775654-21

sr.bernadette@marienschwestern.at

www.marienschwestern.at

## Meditationstage

### ZUM LEBEN BEFREIT

Jesus sagt: „Ich will, dass ihr das Leben habt, das Leben in Fülle“ (Joh 10,10). Bibel und Lehre der Kirche behaupten: Wir sind erlöst. Wovon? Fühlen wir uns wirklich erlöst? Kennen wir aus unserem Alltag nicht vielmehr die Erfahrung der Enge, die uns manchmal die Luft zum Atmen nimmt? Stoßen wir nicht immer wieder an unsere Grenzen wenn Beziehungen scheitern, wenn Krankheit uns einschränkt, wenn Aufgaben uns überfordern? Inmitten von Stress, Hektik, Lärm und Leistungsdenken haben wir oft das Gefühl, gelebt zu werden und nicht wirklich selbst zu leben. „Leben“ was ist das eigentlich? Ganz gewiss hat es mit Entwicklung, Entfaltung, Wärme, Bewegung, Farbe, Licht, Freude, Liebe, ... zu tun. Darum wird es in diesen Tagen gehen und um den christlichen Auferstehungsglauben, der uns befähigt, auch in schweren Zeiten lebendig zu bleiben und uns immer wieder neu dem Leben zu öffnen.

FEB.

#### Programm

- Impulse zum Thema
- Meditation zu biblischen Impulsen
- einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

#### Zeit

FR, 11. Feb., 16.00 Uhr bis

SO, 13. Feb. 2011, 12.00 Uhr

**Kosten** Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 40,00  
EZ mit Etagedusche \_\_\_\_\_ € 37,60  
EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 45,80

#### Ort und Anmeldung

Marienheim, Fischereckstr. 23, 4645 Grünau,

Tel.: 07616/8258 - Fax: 07616/8258-13

[marienheim@marienschwestern.at](mailto:marienheim@marienschwestern.at)

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

## Meditationstage

### MIT MEINEM GOTT ÜBERSPRINGE ICH MAUERN (Ps. 18,30)

MÄRZ

**Spiritualität im Alltag leben.** Für andere da sein - in Familie, Arbeitsplatz, Beziehungen... Da kann es geschehen, dass wir uns selbst vernachlässigen. Ein liebevoller Umgang mit uns selbst ist jedoch Basis für einen guten Umgang mit unseren Mitmenschen. Wenn Geben und Kraft-Tanken sich nicht die Waage halten, folgt Erschöpfung und innere Leere. „Gönne dich dir selbst!“, rät Bernhard von Clairvaux. Denn: Wer nicht zur Quelle geht, kann bald auch andere nicht mehr beschenken. - In diesen Tagen soll uns die Stille helfen, den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und Gott als unverlierbare Kraftquelle in uns neu zu entdecken.

#### Programm

- Impulse zum Thema
  - Leben in Balance: Geben und Kraft-Schöpfen
  - Mein Selbst-Wert: Was bin ich mir wert?
  - Wertschätzend mit mir und anderen umgehen
  - Leben im Hier und Jetzt
  - Kraft aus der lebendigen Quelle in mir - Gott
- Meditation zu biblischen Impulsen
- Einfache meditative Tänze
- Zeit, um die Natur hinauszugehen
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

#### Zeit

DO, 17. März, 18.00 Uhr bis  
SO, 20. März 2011, 12.00 Uhr

**Kosten**      Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 50,00  
EZ mit Etagedusche \_\_\_\_\_ € 37,60  
EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 45,80

#### Ort und Anmeldung

Marienheim  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau  
Tel.: 07616/8258 - Fax: 07616/8258-13  
marienheim@marienschwestern.at  
www.marienschwestern.at

### ICH WÜRDEN SO GERNE VERTRAUEN...

... wo Vertrauen herrscht, gedeiht das Leben.

In unserem Alltag stehen wir laufend vor kleinen und großen Herausforderungen. Oft verschwindet genau in diesen schwierigen Situationen das Gefühl des Vertrauens. Diese Tage wollen helfen, Vertrauen zu lernen, die Kraft des Vertrauens zu entdecken: Vertrauen fördert Kreativität, lockt die besten Kräfte aus einem Menschen heraus und ist eine Quelle der Sicherheit und des Glücks.

#### Programm

- Impulse zum Thema
- Meditation zu biblischen Texten
- Einfache meditative Tänze

**Zeit** SA, 16. April 2011, 9 bis 16.30 Uhr

**Kursbeitrag** € 32,-

### EINFACHE MEDITATIVE TÄNZE

Meditatives Tanzen tut Leib und Seele gut. Es ist ein guter Ausgleich zur Hektik unserer Zeit, weil es hilft, ruhig zu werden, zu sich zu finden, ganz im gegenwärtigen Augenblick da zu sein und - im wörtlichen Sinn - in Beziehung zu TRETEN mit Gott.

Einfache Kreistänze zu Taizé-Gesängen, klassischer Musik, israelischer und griechischer Musik...

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, lediglich Freude am gemeinsamen Tanzen!

#### Zeit - 2 Seminare zu je 3 Abenden

MI, 3. Nov., 17. Nov. und 1. Dez. 2010  
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

MI, 27. April, 4. Mai, 11. Mai 2011

jeweils 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

**Kursbeitrag pro Seminar:** € 27,-

#### Ort und Anmeldung

Treffpunkt Dominikanerhaus

Grünmarkt 1, 4400 Steyr -

Tel.: 07252/45400 - Fax: 07252/45400-19

dominikanerhaus@dioezese-linz.at

## Meditation in der Karwoche

### STILLE TAGE VOR OSTERN

APRIL

„Das persönliche Ich ist im Innersten der Seele ganz eigentlich zu Hause. Wenn es hier lebt, dann verfügt es über die gesammelte Kraft der Seele und kann sie frei einsetzen.“ Edith Stein

Bei der Meditation versuche ich zu mir zu kommen, aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein, in meine Tiefe einzukehren, Gott in mir zu begegnen.

Aus dieser inneren Quelle beschenkt, kann ich mich gestärkt wieder den Mitmenschen und meinen Aufgaben im Alltag zuwenden.

Die Karwoche ist ein guter Anlass, mir Zeit zu nehmen für Stille und Meditation.

#### Programm

- Hilfen für Entspannung und Ruhe
  - Meditation zu biblischen Impulsen
  - Zeit, um in den Frühling hinauszugehen
  - einfache meditative Tänze
  - Einstimmung auf Kartage und Ostern
- Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen auch außerhalb der gemeinsamen Übungen.

#### Zeit

SO, 17. April 19.30 Uhr bis

Gründo, 21. April 2011, 15.00 Uhr

#### Kosten

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 130,00

EZ mit Etagendusche \_\_\_\_\_ € 35,00

EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 44,00

#### Ort und Anmeldung

Bildungshaus Schloss Puchberg

Puchberg 1, 4600 Wels

Tel.: 07242/46558 od. 47537

Fax: 07242/42245-55

[bildungshaus.puchberg@dioezese-linz.at](mailto:bildungshaus.puchberg@dioezese-linz.at)

### DEM LEBEN AUF DER SPUR

**„Wisst ihr nicht, dass ihr Tempel des heiligen Geistes seid, der in euch wohnt?“**

1 Kor 6,19

Meditation will uns helfen, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu horchen, sensibel zu werden für unsere tiefste Sehnsucht, auf die Suche zu gehen nach diesen inneren Quellen, Gottes lebenspendenden Geist in uns wahrzunehmen und so Kraft zu schöpfen und zu lernen, mehr und mehr aus der eigenen Mitte zu leben - auch im Alltag.

Das Fest des Hl. Geistes ist ein guter Anlass, uns Zeit zu nehmen und in der Stille auf den Hl. Geist, den kostbaren Gast in unserem Herzen, zu lauschen.

#### Programm

- Impulse zum Thema
- Meditation zu biblischen Impulsen
- einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

#### Zeit

FR, 10. Juni, 16.00 Uhr bis

Pfingst-SO, 12. Juni 2011, 10.00 Uhr

#### Kosten

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 40,00

EZ mit Etagedusche \_\_\_\_\_ € 37,50

EZ mit DU und WC \_\_\_\_\_ € 44,50

#### Ort und Anmeldung

Exerzitienhaus Subiaco

Subiacostraße 22, 4550 Kremsmünster

Tel.: 07583/5288 - Fax: 07583/5288-16

subiaco@utanet.at

„In uns selbst strömen die Quellen des Heiles und der Heilung. Gott ist als ein Brunnen in uns, zu dem wir zu Rast und Einkehr geladen sind. Diese inneren Quellen müssen wir immer wieder strömen lassen in das Land unseres Lebens. Dann wird keine Wüste.“

A. Delp

## Urlaub einmal ganz anders

### KNEIPPEN UND MEDITIEREN

JUNI

Urlaub einmal ganz anders! Etwas tun für Leib und Seele! Kneippen und Meditation/meditativer Tanz sind gute Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen, uns zu entspannen und gleichzeitig hellwach im gegenwärtigen Augenblick da zu sein, d.h., das Leben zu spüren: die Natur wahrnehmen mit allen Sinnen, mich spüren in meinem Leib, ganz bei mir sein und mich öffnen für meine Tiefe, in der ich dem lebendigen Gott begegnen darf.

#### Inkludierte Leistungen

- 5 Nächte mit Kneipp-Vollpension
- 2 x Kräuter-Nackenaufgabe
- 2 Wohlfühl-Entspannungsbäder
- 2 Teilmassagen
- 5 Morgen- oder Hockergymnastik-Einheiten
- Kneipp Tipps für zu Hause
- Meditation zu biblischen Impulsen
- Einfache meditative Tänze
- Wahrnehmung in der Natur
- Zeiten der **Stille**

**Mitzubringen:** warme Socken und Badeutensilien

#### Termin

SO, 19. Juni, 17.30 Uhr bis  
FR, 24. Juni 2011, 12.00 Uhr

**Preis pro Person** ab € 410,-  
(je nach Zimmerkategorie)

#### Ort und Anmeldung

Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern  
4362 **Bad Kreuzen** 106  
Tel.: 05/9922 - Fax: 07266/6281-50  
info@marienschwestern.at  
www.kneippen.at

## Pfarre St. Valentin

### MEDITATIONSABENDE

Es handelt sich um eine offene Gruppe. Die Teilnahme bedeutet keine Verbindlichkeit, Neue sind jederzeit herzlich willkommen!

#### Programm:

- einfache Formen der Meditation
- meditativer Tanz

#### Zeit

jeweils von **19.00 Uhr bis 20.00 Uhr**  
an folgenden Tagen:

30. Sep. 2010	20. Jan. 2011
28. Okt.	17. Feb.
09. Dez.	03. März
	14. April

#### Ort

Pfarrheim St. Valentin  
Meditationsraum, 1. Stock

#### Information und Anfragen

Sr. Huberta Rohmoser,  
Handy: 0664/250 56 44  
sr.rohrmoser@wincom.at

### GEISTLICHE BEGLEITUNG

**“Dem Leben zum Leben helfen”** - Ich biete Menschen, die ihr Leben im Alltag mit Gott gestalten möchten und dazu Hilfe suchen, Begleitung an. Geistliche Begleitung ist für mich Hebammendienst: im aufmerksamen Da-sein und Zuhören geduldig warten, bis sich das zeigt, was in einem Menschen tief drinnen schon da ist; helfen, den ganz persönlichen Weg zu finden; miteinander unterwegs sein in der Suche nach Gott.

#### Form der Begleitung

Einzelgespräche in regelmäßigen Abständen

*“Das Leben eines anderen Menschen zu teilen,  
an allem Anteil zu nehmen, was ihn betrifft,  
am Größten und Kleinsten, an Freuden und Leiden,  
ist Gabe und Glück.”*

*Edith Stein, Karmelitin*

## Der kontemplative Weg

### KONTEMPLATION

#### EINFUEHRUNG IN DAS KONTEMPLATIVE BETEN

...des Namens Jesu (nach Franz Jalics SJ) und in die kontemplative Lebenshaltung.

Viele Menschen sehnen sich danach, einfach still in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Aber sobald sie ruhig werden, gehen innerlich Lärm und Unruhe los, Gedanken und Gefühle tragen sie davon.

Diese Tage wollen Hilfen dazu geben, die Beschäftigung mit sich selbst, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen mehr und mehr *loszulassen* ohne zu verdrängen und die wortlos-schweigende Ausrichtung auf Gott - Jesus Christus *einzuüben*.

Wir gehen den Weg der Wahrnehmung vom aufmerksamen Innewerden der äußeren Wirklichkeit über die Wahrnehmung meiner selbst bis hin zur Wahrnehmung der letzten Wirklichkeit, der Wirklichkeit Gottes im liebevollen, schweigenden, gläubigen Verweilen in Seiner Gegenwart im kontemplativen Beten des Namens Jesu.

Ein einfaches, nüchternes Gebet für Menschen, die Sehnsucht nach Stille haben und einen unmittelbaren Zugang zu Gott suchen - auch für den Alltag.

#### Programm

- Gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 30 Minuten kontemplatives Beten des Namens *Jesus Christus*
- Eucharistiefeier mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- durchgehend Schweigen

#### Vorgespräch erforderlich!

„KONTEMPLATION IST EIN  
EINGEGEBENES LIEBEVOLLES  
INNEWERDEN GOTTES“

Johannes vom Kreuz

## Kontemplative Exerzitien 2010/2011

### KONTEMPLATION VERSCHIEDENE ANGEBOTE

#### Informationen bzw. Anmeldung

Sr. Huberta Rohrmoser  
Klein Erla 1, 4300 St. Valentin  
Tel.: 0664/250 56 44  
sr.rohrmoser@wincom.at

**Beginn** jeweils um 18.00 Uhr

**Ende** jeweils um 9.00 Uhr  
wenn nicht anders angegeben

**Kursbeitrag** € 13,00 pro Tag

#### EXERZITIENHÄUSER

##### *Marienheim*

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau  
Tel.: 07616/8258 - Fax: 07616/8258-13  
marienheim@marienschwestern.at  
**Preise:** 10 Nächte € 423,5 (EZ+DU/WC)  
10 Nächte € 348,5 (EZ+Etagedusche)

##### *Mutterhaus der Marienschwestern*

Friedensplatz 1, 4020 Linz  
Tel.: 0732/775654 - Fax: 0732/775654-21  
sr.bernadette@marienschwestern.at  
**Preise** für den Aufenthalt siehe Seite 4

##### *BildungsZentrum St. Benedikt*

Promenade 13, 3353 Seitenstetten  
Tel.: 07477/42885  
E-Mail: bildungszentrum@st.-benedikt.at

#### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** MO, 4. Okt. bis DO, 14. Okt. 2010

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser  
P. Josef Nagiller OCD

**Ort** Marienheim Grünau

#### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

**Zeit** SO, 2. Jan., 18.00 Uhr bis  
DO, 6. Jan. 2011, 10.00 Uhr

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser

**Ort und Anmeldung** BildungsZentrum St. Benedikt

**Kosten:** Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 90,00  
VP/EZ \_\_\_\_\_ € 161,00

## Kontemplative Exerzitien 2010/2011

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** SO, 9., 18:00 bis SO, 16. Jan. 2011, 13:00

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser

**Ort** Mutterhaus der Marienschwestern

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**NEU**

**Zeit** DI, 22. März bis FR, 1. April 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser

**Ort** Marienheim Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** MO, 16. Mai bis DO, 26. Mai 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser  
P. Josef Nagiller OCD

**Ort** Marienheim Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN für Geübte

(mindestens 4x Exerzitien,  
regelmäßige Meditation im Alltag)

**Zeit** MO, 4. Juli bis DO, 14. Juli 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser

**Ort** Marienheim Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** DO, 21. Juli bis SO, 31. Juli 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser  
P. Laurentius Resch OSB

**Ort** Marienheim Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** DI, 16. Aug. bis FR, 26. Aug. 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser  
P. Roberto Maria Pirastu OCD

**Ort** Marienheim Grünau

### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

**Zeit** SO, 28. Aug., 18.00 Uhr bis  
DO, 1. Sep. 2011, 10.00 Uhr

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser

**Ort und Anmeldung** BildungsZentrum St. Benedikt

**Kosten:** Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 90,--  
VP/EZ \_\_\_\_\_ € 161,00

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

**Zeit** SO, 2. Okt. bis MI, 12. Okt. 2011

**Begleitung** Sr. Huberta Rohrmoser  
P. Josef Nagiller OCD

**Ort** Marienheim Grünau

## KONTEMPLATION IM ALLTAG

Für Menschen, die diese Weise des Meditierens bereits kennen, gibt es Angebote, sie in der Gruppe zu praktizieren. Wir meditieren - wie bei den Exerzitien - in Einheiten zu 30 Minuten.

Beginn jeweils um 9.00 Uhr  
Ende ca. 16.30 Uhr

Es ist immer möglich, später dazu zu kommen oder kürzer zu bleiben. Ein einfaches Mittagessen wird angeboten.

Mutterhaus der Marienschwestern  
Friedensplatz 1, 4020 Linz  
Tel.: 0732/775654

Jeden **ersten Mittwoch im Monat!**



erla

BAUSTEIN  
MEINES  
LEBENS

**LEBEN WAHRNEHMEN –  
GESTALTEN – ERHALTEN**

**EINJÄHRIGE  
WIRTSCHAFTSFACHSCHULE**

**DREIJÄHRIGE FACHSCHULE  
FÜR SOZIALBERUFE**

**SCHULE FÜR  
SOZIALBETREUUNGSBERUFE**

**Fachschulen der Marienschwestern vom Karmel**

Klein Erla 1, 4300 St. Valentin  
Tel.: 07435/7464 - Fax: 07435/7464-28  
E-Mail: [office@fachschulenerla.ac.at](mailto:office@fachschulenerla.ac.at)

**[www.fachschulenerla.ac.at](http://www.fachschulenerla.ac.at)**



## UGANDA-MISSION



„Alles, was wir tun, ist angesichts der großen Not nur ein Tropfen im Meer. Doch Mutter Teresa von Kalkutta sagt: ‚Wenn dieser Tropfen nicht wäre, würde er den Meeren fehlen‘.“

Sr. Margit Zimmermann



„Was mich tief bewegt: Oft scheint es, wir könnten nichts tun. Doch zu wissen, dass sie mit ihrem Schicksal nicht allein sind, gibt den Menschen ‚einen Funken‘ Hoffnung.“

Sr. Edith Staudinger

Marienschwestern vom Karmel

Friedensplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732/775654 - Fax: 0732/775654-21

E-Mail: [mutterhaus@marienschwestern.at](mailto:mutterhaus@marienschwestern.at)

Sisters of Mary of Mount Carmel, Kyengeza, P.O. Box 105,  
Mityana, UGANDA, Eastafrica

Bankverbindung: Hilfswerk der Marienschwestern:

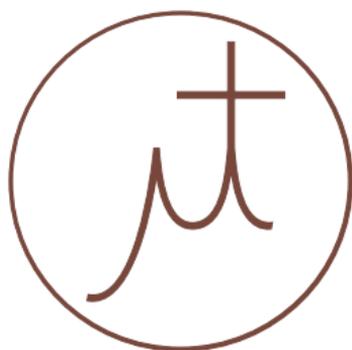
Konto Nr. 01 00094234,

Hypo Landesbank Linz, BLZ 54000

IBAN AT 89 5400 0001 0009 4234 - BIC OBLAAT2L

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

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



MITEINANDER  
IM GLAUBEN UNTERWEGS



1861

2011

150 JAHRE

MARIENSCHWESTERN  
VOM KARMEL

Mehr als Wellness. Seit 1911.

Nach der Original 5 Säulen Methode.



  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
BAD MÜHLLACKEN

  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
ASPACH

  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
BAD KREUZEN

**100 JAHRE KNEIPPTRADITION**

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

*Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein*



Absender:  
Sr. Huberta Rohmoser  
Klein Erla 1, 4300 St. Valentin

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt



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