

# im Glauben unterwegs

ER-HOLUNG

## 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 notwendiger 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



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 der Ruhe, Entspannung und der religiösen Erneuerung. Meditationstage und Exerzitien - begleitet von Sr. Huberta Rohrmoser u.a. - kommen dem Sehnen der Menschen entgegen.

Herzlich willkommen

## Anfahrt

mit dem 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)

## Kontakt und Information

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)



## 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)



# MARIENHEIM

Grünau im Almtal  
Exerzitien- und Erholungshaus  
Frühstückspension



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

MARIENSCHWESTERN VOM KARMEI



# 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*

### Miteinander im Glauben unterwegs

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

## Meditation und Seminar

#### 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 Meditations-tage und Kontemplative Exerzitien zu.

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

### Natur genießen

In Bewegung sein  
Durch-atmen  
Stille erleben  
Schönheit wahrnehmen  
Staunen

## Wandern im Almtal

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“ - Grünau  
14 Zimmer+DU/WC, 11 Zimmer+Etagen-DU/WC  
Seminarraum, Stüberl, Meditationsraum, Kapelle, Kreativraum,  
Garten/Wiese, Parkplätze, Seminarausstattung  
Frühstückspension für Erholungs- und Wandergäste  
Vollpension für TeilnehmerInnen an Exerzitienkursen und Seminaren

*„Meditation und Alltag gehören zusammen: zu mir kommen, mich wahrnehmen, auf Gottes Gegenwart in meiner Tiefe horchen schenkt neue Kraft. Ich kehre gestärkt in den Alltag zurück und mich wieder mit Freude meinen Mitmenschen und Aufgaben zuwenden. Das Exerzitien- und Erholungshaus in Grünau 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 schlendernd die Natur genießen oder laufend sich selbst in Bewegung spüren. Vom Marienheim aus gelangen Sie in wenigen Minuten auf den Flößerweg entlang der Alm (Gehzeit ca. 1,5 Std.). Im Süden lockt der Kirchmühlkogel (ca. 1 Std. Gehzeit ab dem Sägewerk). Der Zuckerhut östlich vom Marienheim lässt sich auf verschiedenen Routen erklimmen.