

**Marienschwestern vom Karmel**  
Meditieren mit Sr. M. Huberta Rohrmoser  
September 2024 – August 2025  
**SPIRITUELLES JAHRESPROGRAMM**



# AUS MEINER MITTE LEBEN

Miteinander  
im Glauben unterwegs



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



## **Sr. M. Huberta Rohrmoser**

geb. 1947 in Großarl/Pongau, Salzburg  
 Marienschwester vom Karmel, Diplompädagogin,  
 Ausbildung in Meditation, Exerzitienbegleitung,  
 geistlicher Begleitung, Sakralem Tanz, Supervisorin  
 „Wie kannst du für andere da sein, wenn du dich  
 selbst verloren hast?“ Hl. Bernhard von Clairvaux  
 Meditation und Alltag gehören zusammen. Wenn  
 wir zu uns selbst kommen, uns besser wahrneh-  
 men, auf Gottes Gegenwart in unserer Tiefe hor-  
 chen, wird uns neue Kraft geschenkt. Wir kehren  
 gestärkt in den Alltag zurück und können uns wie-  
 der mit Freude unseren Mitmenschen und unseren  
 Aufgaben zuwenden.

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

Alle Angebote in diesem Heft werden von mir be-  
 gleitet, meine Mitbegleiter\*innen gebe ich jeweils  
 namentlich an. Sr. M. Huberta Rohrmoser



### **Für den Inhalt verantwortlich**

Sr. M. Huberta Rohrmoser, Diplompädagogin  
 Schulen der Marienschwestern  
 Klein Erla 1  
 4303 St. Pantaleon-Erla  
 Tel.: 0664/2505644

E-Mail: [sr.rohrmoser@wincom.at](mailto:sr.rohrmoser@wincom.at)

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

Änderungen vorbehalten.

Titelbild: Glasfenster im Kloster St. Koloman, 2000 Stockerau

Datum	Kurs	Ort	Seite
<b>August 2024</b>			
26.08.- 30.08.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	21
<b>September 2024</b>			
01.09.- 05.09.	Kontemplative Kurz- Exerzitien für Geübte	Grünau	21
18.09.- 28.09.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
<b>Oktober 2024</b>			
16.10.	Meditatives Tanzen	Linz	5
20.10.- 26.10.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	6
<b>November 2024</b>			
06.11.	Meditatives Tanzen	Linz	5
09.11.	Dem tragenden Grund ...	Steyr	7
11.11.- 14.11.	Klang der Stille Herbst-Retreat	Grünau	8
15.11.- 17.11.	Meine Quellen der Zuversicht	Grünau	9
28.11.- 01.12.	Mit Stille u. Vertrau- en in den Advent	Grünau	10
<b>Dezember 2024/Jänner 2025</b>			
07.12.- 13.12.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	6
13.12.- 15.12.	Mit Stille u. Vertrau- en in den Advent	Grünau	10
30.12.- 01.01.	Silvester einmal ganz anders	Bad Mühlacken	11
<b>Jänner 2025</b>			
02.01.- 06.01.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	22
08.01.	Meditatives Tanzen	Linz	5
12.01.- 19.01.	Kontemplative Exerzitien	Bad Mühlacken	22
<b>Februar 2025</b>			
05.02.	Meditatives Tanzen	Linz	
09.02.- 15.02.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	6
20.02.- 23.02.	Klang der Stille Frühlings-Retreat	Grünau	8
26.02.	Meditatives Tanzen	Linz	
27.02.- 02.03.	Einfach leben!	Grünau	12
<b>März 2025</b>			
10.03.- 17.03.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
21.03.- 23.03.	Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten	Grünau	13
23.03.- 29.03.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	6

Datum	Kurs	Ort	Seite
<b>April 2025</b>			
02.04.	Meditatives Tanzen	Linz	5
06.04.- 12.04.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	6
14.04.- 17.04.	Stille Tage vor Ostern	Puchberg/ Wels	14
26.04.- 27.04.	Meditatives Tanzen und Kraft schöpfen	Grünau	15
<b>Mai 2025</b>			
28.04.- 08.05.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
11.05.- 16.05.	Kneippen und Meditieren	Bad Kreuzen	16
18.05.- 24.05.	Stille Tage im Kräutergarten	Bad Mühlacken	17
<b>Juni 2025</b>			
04.06.	Meditatives Tanzen	Linz	5
22.06.- 26.06.	Kontemplative Exerzitien mit Wandern	Grünau	18
<b>Juli 2025</b>			
29.06.- 05.07.	Exerzitien im Kräutergarten	Bad Mühlacken	19
13.07.- 23.07.	Kontemplative Exerzitien für Geübte	Grünau	22
24.07.- 31.07.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	23
<b>August 2025</b>			
01.08.- 08.08.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	23
25.08.- 29.08.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	23
<b>September 2025</b>			
31.08.- 04.09.	Kontemplative Kurz-Exerzitien für Geübte	Grünau	23
29.09.- 09.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	23

## GEISTLICHE BEGLEITUNG

*„Dem Leben zum Leben verhelfen.“*

Ich biete Menschen, die ihr Leben im Alltag mit Gott gestalten möchten und dazu Hilfe suchen, Begleitung an. Geistliche Begleitung ist für mich Hebammen-dienst: 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. Sr. M. Huberta Rohmoser

### Form der Begleitung

Einzelgespräche in regelmäßigen Abständen.

## **Gestaltungselemente bei allen Angeboten**

### **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** – gleichmäßiges, gemeinsames Bewegen zu Musik kann uns helfen, in die Gegenwart, zu uns selbst und zu Gott zu finden. Es ist ein guter Ausgleich zur Meditation im Stillsitzen.

**RAHMEN-PROGRAMM** – freigestellt: z.B., Körperübungen am Morgen, Morgenlob, Wortgottesfeier, Angebot für persönliches Gespräch.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Regenschutz, feste Schuhe, evtl. eigene Decke.

### **Meditatives Tanzen**

#### **ICH TANZE MICH, GOTT, IN DEINE ARME**

Meditativer Tanz ist eine Form des Gebets, bei der wir mit Leib, Seele und Geist vor Gott da sind. In den Gesten, Gebärden und Schritten bringen wir zum Ausdruck, was uns bewegt. Das Tanzen im Kreis ist Symbol dafür, dass wir miteinander im Glauben unterwegs sind. Dabei richten wir uns auf die Mitte hin aus, auf Gott, dem wir beim meditativen Tanz mit allen Sinnen, mit unserem ganzen Sein begegnen. Wir tanzen einfache, ruhige und auch lebendige Kreistänze. Wir freuen uns, wenn viele Tanzfreudige regelmäßig dabei sein können, aber auch Neue sind immer willkommen!

**Termine** - jeweils von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Mi., 16. Okt 2024

Mi., 26. Feb. 2025

Mi., 06. Nov. 2024

Mi., 02. April 2025

Mi., 08. Jan. **2025**

Mi., 04. Juni 2025

Mi., 05. Feb. 2025

**Begleitung** Sr. M. Huberta Rohrmoser,  
sr.rohrmoser@wincom.at, Tel.: 0664 2505644

Mag.<sup>a</sup> Barbara Eckerstorfer,  
barbara\_eckerstorfer@hotmail.com, Tel.: 0699 10130540

**Kursbeitrag/Abend:** € 5 (für Pfarrsaal & Uganda)

**Ort:** Pfarrsaal der Dompfarre, Herrenstraße 26,  
4020 Linz, Erdgeschoß

Anmeldung und Vorkenntnisse nicht erforderlich!

## **Spirituelles Fasten und Kneippen nach Buchinger/Lützner**

### **FASTEN - EIN WEG ZU SICH SELBST**

Mehr und mehr Menschen sehnen sich nach einer Auszeit ohne Pflichten, Ablenkung und Essen. Dafür mit viel Zeit zum Innehalten, Ballast-Abwerfen und Zeit für Fragen nach dem Wesentlichen und den Werten im Leben. Diese Tage der Reinigung und Regeneration sind bewusste Schritte vom „Haben ins Sein“ und helfen wahrzunehmen, was guttut.

#### **Inkludierte Leistungen:**

- Vollpension (inklusive der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken ...)
- Ärztliche Untersuchung
- TEM-Behandlungen
- Aroma-Behandlung,
- Gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegungen
- Gratis: Buch "Fasten und los geht's" und
- Gratis: „Leichter Leben Coach“
- Dazu Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

#### **Begleitung**

Sr. M. Huberta Rohrmoser, spirituelle Begleitung  
Elisabeth Rabeder, Fastenbegleitung

#### **Termine 2024**

- 20. Okt. bis 26. Okt. 2024
- 07. Dez. bis 13. Dez. 2024

**Preis:** ab € 991,00

#### **Termine 2025**

- 09. Feb. bis 15. Feb. 2025
- 23. März bis 29. März 2025
- 06. April bis 12. April 2025

**Preis:** laut Angebotsfolder 2025

#### **Ort und Anmeldung**

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühlacken 55

4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

badmuehlacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**

## Meditationstag

### DEM TRAGENDEN GRUND MEINES LEBENS NACHSPÜREN

*Wer ein Warum zu leben hat,  
erträgt fast jedes Wie. (Viktor Frankl)*

Was trägt wirklich? Worauf zielt meine tiefste Sehnsucht? Was gibt meinem Leben einen Sinn, der bleibt, auch wenn vieles ins Wanken gerät? Diese Fragen haben sich in den vergangenen Jahren vermehrt gestellt. Vermeintliche Sicherheiten wurden durch persönliche oder gesellschaftliche Krisen erschüttert.

An diesem Tag lassen wir uns durch inhaltliche Impulse anregen und lauschen bei der Meditation in die eigene Tiefe, um den tiefsten, tragenden Grund zu erahnen. Wir brauchen einmal absolut nichts zu erreichen, sondern erlauben Leib, Seele und Geist, einfach achtsam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein – und das ist Erholung pur!

#### **Programm:**

Entspannung, Impulse zum Thema  
Text-Meditation, Bibel-Meditation  
Einfache meditative Tänze  
Zeit, für sich selbst

**Referentin:** Sr. M. Huberta Rohrmoser

**Termin:** SA, 9. Nov. 2024, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr

**Kursbeitrag** \_\_\_\_\_ € 49,00

#### **Ort und Anmeldung:**

Treffpunkt Dominikanerhaus  
Grünmarkt 1, 4400 Steyr  
Tel.: 07252/45400 - Fax: 07252/45400-19  
E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at



## Retreat für Achtsamkeit und Meditation

### KLANG DER STILLE

Viele Menschen finden heute in Achtsamkeitspraxis und Meditation eine zeitgemäße spirituelle Praxis. In Zeiten großer Krisen sind die Menschen wieder auf der Suche nach Werkzeugen und bewährten Formen, Zeiten und Orten, um täglich dem Heiligen und Heilsamen zu begegnen. So entdecken viele auch den Schatz christlicher Meditation im stillen „kontemplativen“ Gebet (wieder).

In diesen Retreats folgen wir dem Gebets- und Meditationsweg, den Franz Jalics, inspiriert von der christlichen Mystik, entwickelt hat, und bleiben dabei im Dialog mit moderner Weisheitslehre und Lebenskunst. Wir greifen zurück auf die Botschaft Jesu und öffnen uns zugleich für Impulse zeitgenössischer Lehrer:innen.

\* Töne und Klänge vor allem am Abend mit Körper-Monochord, Psalter, Klangschalen, Zimbel und Veeh-Harfe: "Sie führen auf eine behutsame Art in die Tiefe und lassen vielleicht diesen heiligen stillen Raum in uns erahnen. Manchmal tut sich eine besondere Atmosphäre auf und ein bisschen 'Himmel' ist spürbar". (Maria Rafetseder)

Für Anfänger:innen und Geübte in Achtsamkeitspraxis, Meditation und kontemplativem Gebet.

**Voraussetzung:** Bereitschaft zum Schweigen

#### **ReferentInnen:**

**Mag. Steve Heitzer**, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Buchautor

**Sr. M. Huberta Rohmoser**

**Maria Rafetseder**, Klanginstrumente; Validationsfachfrau

#### **Termine:**

**Herbst-Retreat:** MO, 01.11., 18 Uhr bis  
DO, 14. Nov. 2024, 13 Uhr

**Frühlings-Retreat:** DO, 20. Feb. 18.00 Uhr bis  
SO, 23. Feb. 2025, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 220,00

**Aufenthalt:** siehe S. 8 (2024) und S. 12 (2025)

#### **Ort und Anmeldung**

Haus der Achtsamkeit Grünau

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

Tel.: 07616/8258

E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)

**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**



## Tage der Orientierung

### MEINE QUELLEN DER ZUVERSICHT

Eine Haltung der Zuversicht ist das tragende Fundament eines erfüllten Lebens. Zuversicht stärkt uns und lenkt unseren Blick auf jene Potenziale und Möglichkeiten, die noch auf uns warten und entfaltet werden wollen. Leider leben wir in einer Zeit, in der die Angst vor Krisen zunimmt und die Hoffnung auf eine gute Zukunft leidet. Verstärkend wirken der Rückgang tragender sozialer Beziehungen und die negative Berichterstattung über die Medien. Umso wichtiger erscheint die Tatsache, dass Zuversicht erlernbar ist. Es gilt: Was unsere Aufmerksamkeit gewinnt, das wächst! Dieses Seminar knüpft an unsere Sehnsucht nach dem gelingenden Leben an und öffnet Zugänge zu unseren ganz persönlichen Quellen der Zuversicht. Die Bandbreite reicht von einer gelebten christlichen Spiritualität über die Reflexion unserer zentralen Lebensfragen bis zum Erleben der wunderschönen Natur in Grünau.

#### **Programm:**

Impulse zum Thema

Entspannung

Anleitung zu Textmeditationen

Einfache meditative Tänze

Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

**Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

**Begleitung:** Sr. M. Huberta Rohrmoser, Günther Humer, Dipl.-Ing., MSc, Meditationslehrer, Coach, Vortragender und Begleiter in Zukunftsfragen

**Termin:** FR, 15. Nov 16.00 Uhr bis  
SO, 17. Nov. 2024, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag	€ 65,00
EZ mit Etagendusche	€ 72,00 +
Balkonaufschlag/Tag	€ 3,00
EZ mit DU und WC	€ 85,00
Tourismusabgabe/Tag	€ 2,40

#### **Ort und Anmeldung**

Haus der Achtsamkeit Grünau

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

Tel.: 07616/8258

E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)

**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**

## Meditationstage

### MIT STILLE UND VERTRAUEN IN DEN ADVENT

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 (vgl. Joh 14,23).

#### Programm

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

**Referentin:** Sr. M. Huberta Rohrmoser

#### Termin:

DO, 28. Nov. 18.00 Uhr bis  
SO, 01. Dez. 2024, 13.00 Uhr,  
**Kursbeitrag:** € 65,00

### VOR WEIHNACHEN ATEM HOLEN

FR, 13. Dez., 16.00 Uhr bis  
SO, 15. Dez. 2024, 13.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 55,00

#### Kosten

EZ mit Etagendusche	_____	€ 72,00 +
Balkonaufschlag/Tag	_____	€ 3,00
EZ mit DU und WC	_____	€ 85,00
Tourismusabgabe/Tag	_____	€ 2,40

#### Ort und Anmeldung

Haus der Achtsamkeit  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal  
Tel.: 07616/8258  
E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)  
**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**

## Silvester einmal ganz anders

### IN STILLE UND VERTRAUEN INS NEUE JAHR

*„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, ein ruhiges Einbettzimmer und das wunderschöne Pesenbachtal geben einen idealen Rahmen für Besinnung und Meditation.

#### Programm

- Bibelmeditation
- Einfache meditative Tänze
- Teilnahme am Chorgebet und an der Eucharistiefeier der Schwestern möglich
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

**Referentin:** Sr. M. Huberta Rohrmoser

**Termin:** MO, 30. Dez. 2024, 16.30 Uhr bis  
MI, 1. Jan. 2025, 13.00 Uhr

#### Kosten

**Kursbeitrag:** \_\_\_\_\_ € 55,00

**Aufenthalt:** Vollpension, genießen der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken ... \_\_\_\_\_ ab € 340,00

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

Tel: 7233/7215

E-Mail: badmühlacken@marienschwestern.at

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



## Meditationstage

### EINFACH LEBEN!

*Leben ist ein Geschenk – pack es aus!*  
(Reinhard Börner)

Wir alle tragen die Sehnsucht nach dem vollen, erfüllten Leben in uns. Im Alltag machen wir jedoch häufig die Erfahrung, „gelebt zu werden“; das Leben fließt gleichsam an uns vorbei. Oft genug haben wir mit der Schwere unseres Lebens und fragen uns: Leben, wie geht das eigentlich? – In diesen Tagen versuchen wir dem nachzuspüren, was unserem Leben Tiefe und Leichtigkeit zugleich gibt. In der Stille lauschen wir nach innen, wo Gott als Quelle des Lebens in uns gegenwärtig ist. Achtsames Schweigen unterstützt uns dabei, mit unserer Lebendigkeit in Berührung zu kommen und uns dem Fluss des Lebens neu anzuvertrauen.

#### Programm

- Impulse zum Thema
- Text- und Musikmeditation
- Einfache meditative Tänze
- Wortgottesfeier am Sonntag
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen

**Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

**Referentinnen:** Sr. M. Huberta Rohrmoser und  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Eckerstorfer

**Termin:** FR, 27. Feb. 18.00 Uhr bis  
SO, 02. März 2025, 13.00 Uhr

#### Kosten

Kursbeitrag	€ 65,00
EZ mit Etagedusche	€ 77,00 +
Balkonaufschlag/Tag	€ 3,00
EZ mit DU und WC	€ 90,00
Tourismusabgabe/Tag	€ 2,40

#### Ort und Anmeldung

Haus der Achtsamkeit Grünau  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal  
Tel.: 07616/8258

E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)

**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**

## Tage der Orientierung

### MEIN ÄLTERWERDEN SINNERFÜLLT GESTALTEN

Älterwerden ist nicht einfach. Mit zunehmendem Alter sind wir mit körperlichen Einschränkungen und der Endlichkeit unseres Daseins konfrontiert. Manche fragen sich: Bin ich noch was wert? Und: Was kann ich vom Leben noch erwarten? Dabei ist gerade das Alter die Zeit der Reife. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich und Viktor Frankl ermutigt uns: „Das Leben hört buchstäblich bis zu seinem letzten Augenblick, bis zu unserem letzten Atemzug nicht auf, Sinn zu haben.“ Durch das Entfalten unserer geistigen und spirituellen Potenziale entdecken wir eine neue Tiefe unseres Daseins, wie es Pater Anselm Grün ausdrückt: „Im Alter geht es darum, nach Innen zu gehen. Der wahre Reichtum liegt im Inneren. Altern ist ein zutiefst spiritueller Weg.“ Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Herausforderungen und Stärken, die das Älterwerden mit sich bringt. Wir machen uns auf die Suche nach den Sinnquellen für eine erfüllte reife Lebensphase und verbinden dies mit der Weisheit des christlichen Glaubens.

#### **Programm:**

Impulse zum Thema, Entspannung

Anleitung zu Textmeditationen

Einfache meditative Tänze

Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

**Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

**Begleitung:** Sr. M. Huberta Rohrmoser, Günther Humer, Dipl.-Ing., MSc, Meditationslehrer, Coach, Vortragender und Begleiter in Zukunftsfragen

**Termin:** FR, 21. März 16.00 Uhr bis  
SO, 23. März. 2025, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag	€ 65,00
EZ mit Etagedusche	€ 77,00 +
Balkonaufschlag/Tag	€ 3,00
EZ mit DU und WC	€ 90,00
Tourismusabgabe/Tag	€ 2,40

#### **Ort und Anmeldung**

Haus der Achtsamkeit Grünau

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

Tel.: 07616/8258

E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)

**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**

### STILLE TAGE VOR OSTERN

#### **Ostern: Alles wird unaufhaltsam zum Guten verwandelt**

Tod und Auferstehung Jesu bedeuten nicht ein Ende, sondern ganz im Gegenteil den Beginn von etwas völlig Neuem für uns Menschen und für diese Erde. Der Auferstandene verwandelt alles zum Guten hin. Diesem großen Geheimnis möchten wir in diesen Tagen nachspüren.

Mit Hilfe von Stille und Meditation versuchen wir, zu uns selbst zu kommen, aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein und in unsere Tiefe einzukehren, um dort Gott in uns zu begegnen. So stimmen wir uns auf die Feier der Kartage und das Osterfest, das Fest des Lebens, ein. Beschenkt und gestärkt aus unserer inneren Quelle, können wir uns dann wieder den Mitmenschen und unseren Aufgaben im Alltag zuwenden.

#### **Inhalte**

- Hilfen für Entspannung, Achtsamkeit und Ruhe
- Impulse für Karwoche und Ostern
- Meditation zu (biblischen) Texten
- einfache meditative Tänze
- Zeit, um in den Frühling hinauszugehen

**Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen auch außerhalb der gemeinsamen Übungen.

**Referentin:** Sr. Huberta Rohrmoser

**Assistentin:** Karin Klinger, Dornbirn Pastoralteamleitung in der Pfarre, Lehrgang bei Sr. Huberta Rohrmoser für die Leitung von Kontemplationsgruppen

**Termin** MO, 14. April 10.00 Uhr bis Gründonnerstag, 17. April 2025, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 170,00  
+ Aufenthalt

**Organisation:** Maria Zachhalmel

#### **Ort und Anmeldung**

Bildungshaus Schloss Puchberg

Puchberg 1, 4600 Wels

Tel.: 07242/47537

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

## Meditationstage

### MEDITATIVES TANZEN UND KRAFT SCHÖPFEN IN DER NATUR

Wir genießen das Miteinander im Tanzen einfacher meditativer Tänze zu unterschiedlicher Musik. Das tut Leib, Seele und Geist gut, bringt uns in die Gegenwart, zu uns selbst und zu Gott in uns. Dazwischen geht's hinaus in die herrliche Grünauer Landschaft – allein oder mit anderen – Es bedarf keiner Voraussetzungen! Frauen und Männer, jung und alt, alle sind herzlich willkommen!

#### Termin:

SA, 26. April, 18.00 Uhr bis

SO, 27. April 2025, 15.00 Uhr

**Begleitung:** Sr. M. Huberta Rohrmoser,  
sr.rohrmoser@wincom.at  
Tel.: 0664 2505644

#### Kosten

Kursbeitrag	€ 40,00
EZ mit Etagedusche	€ 77,00 +
Balkonaufschlag/Tag	€ 3,00
EZ mit DU und WC	€ 90,00
Tourismusabgabe/Tag	€ 2,40

#### Ort und Anmeldung

Haus der Achtsamkeit Grünau

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

Tel.: 07616/8258

E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

**www.hausderachtsamkeit.com**

### Menschen neue Hoffnung geben!

#### HILFSWERK DER MARIENSCHWESTERN

##### Kyengeza & Mizigo - Uganda

- Schul- und Berufsausbildungen ermöglichen
- Kinder mit besonderen Bedürfnissen fördern
- chronisch kranke und alte Menschen betreuen
- Brunnen errichten, ...



hilfswerk@marienschwestern.at

**www.mission.marienschwestern.at**

## Kraft schöpfen für den Alltag

### KNEIPPEN UND MEDITIEREN

Rundumerneuerung für Leib und Seele! Kräuter-auflagen, erfrischende Güsse, eine reiche Auswahl an gesunden, guten Speisen ... erfreuen unseren Leib und stärken unser Immunsystem. Meditation/meditativer Tanz bringen uns mit uns selbst in Berührung. Wir lernen und üben, hellwach und aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein, in unsere Tiefe einzukehren, dem lebendigen Gott in uns zu begegnen. Aus dieser inneren Quelle beschenkt, können wir uns gestärkt wieder den Mitmenschen und unseren Aufgaben im Alltag zuwenden.

#### Inkludierte Leistungen

- 5 Nächte (SO-FR) mit Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendmenü mit Salatbar
- 2 Kräuter-Nackenauflagen
- 2 TEM-Güsse
- 2 Teilmassagen
- 5 Morgengymnastik-Einheiten
- Meditation zu (biblischen) Impulsen
- Einfache meditative Tänze
- **Zeiten der Stille**

**Mitzubringen:** Warme Socken & Badeutensilien!

**Begleitung:** Sr. M. Huberta Rohrmoser

#### Termin

SO, 11. Mai, 17.30 Uhr (Abendessen) bis  
FR, 16. Mai 2025, nach dem Frühstück

**Preise:** siehe Folder 2025

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern  
4362 Bad Kreuzen 106  
Tel.: 07266/6281  
E-Mail: badkreuzen@marienschwestern.at

---

**Gesundheit buchen!**  
**www.curhaus.at**

  
**curhaus**



**„Stille ist nicht leer.  
Sie ist voller Antworten.“**

## **STILLE TAGE IM KRÄUTERGARTEN**

Entfaltung von innerer Ruhe und Achtsamkeit, Zeit für die eigenen Bedürfnisse, aufatmen und loslassen.

Der Stille lauschen, Kraft tanken und die Natur mit allen Sinnen genießen.

### **Inkludierte Leistungen:**

- Vollpension „Gesunde Auszeit“
- Altes Wissen über Kräuter (Kräuterplauderei)
- Achtsame Körperübungen und stille Spaziergänge
- 1 Aromamassage, 1 Kräuterauflage und 1 Knieguss
- Ganztags Kräutertee-Bar
- Einführung in die kontemplative Meditation nach F. Jalics,
- Gesprächsangebot
- Hinausgehen in die Natur und die Annehmlichkeiten des Hauses genießen (Pesenbachtal, Sauna, Schwimmbad, Wassertretbecken, ...)
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

### **Begleitung**

Sr. M. Huberta Rohrmoser

### **Termine - 3 Möglichkeiten!**

- SO, 18. Mai, 17:30 bis SA, 24. Mai 2025 nach dem Frühstück - 6 Nächtigungen
- SO, 18. Mai bis MI, 21. Mai 2025 nach dem Frühstück
- MI, 21. Mai bis SA, 24. Mai 2025 nach dem Frühstück

Anreise jeweils ab 14.00 Uhr möglich.

**Preis:** laut Angebotsfolder 2025

### **Ort und Anmeldung**

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühlacken 55

4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

badmuehlacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**

## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN MIT WANDERN

### Programm:

- Einführung und Praxis des kontemplativen Jesusgebetes nach Franz Jalics SJ
- Täglich eine Wanderung in der herrlichen Natur des Almtales
- 2x Eucharistiefeier in der Gruppe
- Gesprächsangebot
- **Durchgehend Schweigen!**

### Begleitung

Sr. M. Huberta Rohrmoser,  
Mag. Thomas Lechner, Priester, Meditationsleiter,  
Hobbyornithologe und Naturliebhaber

**Termin:** SA, 22. Juni, 18.00 Uhr bis  
SO, 26. Juni 2025, 15.00 Uhr

### Kosten

Kursbeitrag	€ 85,00
EZ mit Etagedusche	€ 77,00 +
Balkonaufschlag/Tag	€ 3,00
EZ mit DU und WC	€ 90,00
Tourismusabgabe/Tag	€ 2,40

### Ort und Anmeldung

Haus der Achtsamkeit Grünau  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal  
Tel.: 07616/8258  
E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)  
**[www.hausderachtsamkeit.com](http://www.hausderachtsamkeit.com)**



## Leibbezogene Exerzitien

### EXERZITIEN IM KRÄUTERGARTEN

*„Mein Leib ist der erste Ort der Gotteserfahrung.“*

P. S. Painadath

Über meinen Leib drücke ich mich aus, begegne ich mir selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. Zutiefst in meinem Leib ist Gott in mir gegenwärtig: „Ihr seid Tempel des Heiligen Geistes, der in euch wohnt.“ (1 Kor 6,19) – Unsere Sinne bringen uns in die Gegenwart, lassen uns das Leben spüren. Wir versuchen in diesen Tagen der Stille mit Leib-Seele-Geist da zu sein, achtsam zu schauen, zu horchen, zu riechen, zu schmecken, zu spüren - nach außen und innen. Mit heilsamer, basischer Kost entlasten wir zusätzlich den Leib.

#### Elemente

- Einführung in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ
- Gemeinsames Meditieren
- Hinausgehen in die Natur
- Achtsame Körperübungen am Morgen
- 2 einfache meditative Tänze
- Annehmlichkeiten des Hauses: Schwimmbad, Sauna, Teediele, Wassertretbecken ...
- Mögliche Kneipp-Anwendungen:
  - 1 Heusack zur Leberaktivierung
  - 1 Aroma-Massage, 1 Basenfußbad
  - 1 Wechsel-Knieguss
- Täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier
- **Wichtig:** durchgehend Schweigen,
- Begleitgespräch als Angebot.

**Begleitung:** Sr. M. Huberta Rohrmoser

#### Termin:

SO, 29. Juni, 17:30 bis SA, 5. Juli 2025, 09:00  
(Anmerkung: Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

**Preis pro Person:** laut Angebotsfolder 2025

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

E-Mail: badmuehlacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

#### **Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen Kontemplatives Beten des Namens Jesus Christus nach Franz Jalics SJ**

Manchmal sehnen wir uns danach, uns von der starken Außenorientierung im Alltag nach innen zu wenden, einfach still in der Gegenwart Gottes da zu sein. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los, Gedanken und Gefühle tragen uns davon.

Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit mir selbst, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen. Wir kommen über das achtsame Wahrnehmen der Natur und die Wahrnehmung meiner selbst zur Wahrnehmung der letzten Wirklichkeit, der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus, im *„Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“* Teresa von Jesus

Kontemplatives Gebet kann im Alltag übergehen in kontemplative Lebensweise: wir versuchen, mit allen Sinnen im Augenblick da zu sein. Aus der lebendigen Beziehung zu Gott erwächst ein achtsamer und liebevoller Umgang mit den Mitmenschen und mit uns selbst.

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

#### **Programm**

- Schrittweise Einführung in die Kontemplation
- Gemeinsames Gebet in der Stille  
in Einheiten zu je 25 Minuten
- Eucharistiefeier mit Ansprache  
zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- **Durchgehend Schweigen**
- Bei 7-10tägigen Kursen ist ein Vorgespräch mit  
Sr. M. Huberta erforderlich!

# INFORMATION UND ANGEBOTE 2024/25

## Information und Anmeldung

wenn nicht anders angegeben

Sr. M. Huberta Rohrmoser

Klein Erla 1, 4303 St. Pantaleon-Erla

Tel.: 0664/2505644, sr.rohrmoser@wincom.at

**Beginn** jeweils 18.00 Uhr - **Ende** jeweils 9.00 Uhr  
wenn nicht anders angegeben

**Kursbeitrag** \_\_\_\_\_ € 18,00 pro Tag

## EXERZITIENHÄUSER

### *Haus der Achtsamkeit Grünau*

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

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

E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

E-Mail - Anmeldung: sr.rohrmoser@wincom.at

### **Pauschal-Preise 2024:**

10 Nächte € 750,00 (EZ+DU/WC)

10 Nächte € 650,00 (EZ+Etagendusche)

Balkonaufschlag € 30,00

Tourismusabgabe € 2,40/Tag

### **Pauschal-Preise 2025:**

10 Nächte € 790,00 (EZ+DU/WC)

10 Nächte € 690,00 (EZ+Etagendusche)

Balkonaufschlag € 30,00

Tourismusabgabe € 2,40/Tag

### **BildungsZentrum St. Benedikt**

Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Tel.: 07477 42885

E-Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at

## Kontemplative Exerzitien 2024

### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit: MO, 26. Aug., 10.00 Uhr bis

FR, 30. Aug. **2024**, 9.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort und Anmeldung:

BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: Kursbeitrag € 120,00 + Aufenthalt

### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN für Geübte

Zeit: SO, 1. Sept., 16.00 Uhr bis

DO, 5. Sept. **2024**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

## Kontemplative Exerzitien 2024/2025

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MI, 18. Sept. bis SA, 28. Sept. **2024**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser  
P. Josef Nagiller OCD

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit: DO, 2. Jan., 10.00 Uhr bis

MO, 6. Jan. **2025**, 9.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort und Anmeldung:

BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: Kursbeitrag € 125,00 + Aufenthalt

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: SO, 12. Jan, 18.00 Uhr bis

SO, 19. Jan. **2025**, 09.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

**Kursbeitrag:** € 126,00

Aufenthalt: laut Angebotsfolder 2024 (inklusive der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken ...)

**Anmeldung:** Sr. Huberta Rohrmoser,  
Klein Erla 1, 4303 St. Pantaleon-Erla,  
sr.rohrmoser@wincom.at, 0664 2505644

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fastenzeit

Zeit: MO, 10. März., 18.00 Uhr bis

MO, 17. März., 13.00 Uhr **2025 - 1 Woche**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

P. Josef Nagiller OCD

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MO, 28. April, 18.00 Uhr bis

DO, 8. Mai, 9.00 Uhr **2025**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Lieselotte Schardax, Ausbildung bei

Sr. M. Huberta, Geistliche Begleiterin

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE

Voraussetzung: mind. 4x kontemplative Exerzitien mitgemacht, Meditationspraxis im Alltag

Zeit: SO, 13. Juli, 18.00 Uhr bis

MI, 23. Juli, 9.00 Uhr **2025**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Mag.<sup>a</sup> Irmgard Lehner,

Theologin und Seelsorgerin

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

## Kontemplative Exerzitien 2025

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: DO, 24. Juli, 18.00 Uhr bis

DO, 31. Juli, 13.00 Uhr **2025**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser  
Mag.<sup>a</sup> Michaela Steidl, Past.Ass.,  
Ausbildung bei Sr. M. Huberta

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: FR, 01. Aug., 18.00 Uhr bis

FR, 08. Aug., 13.00 Uhr **2025**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser  
P. Laurentius Resch OSB,  
Novizenmeister, Prior, Pfarrer  
Mag. Steve Heitzer, Theologe,  
Achtsamkeitslehrer, Buchautor

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit MO, 25. Aug., 18.00 Uhr bis

FR, 29. Aug. 2024, 13.00 Uhr

Begleitung Sr. M. Huberta Rohrmoser

#### Ort und Anmeldung:

BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: Kursbeitrag: € 125,00 + Aufenthalt

### KONTEMPLATIVE KURZEXERZITIEN für Geübte

Zeit: MO, 31. Aug., 18.00 Uhr bis

FR, 04. Sep. 2025, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MO, 29. Sept., 18.00 Uhr bis

DO, 09. Okt., 2025, 9.00 Uhr

Begleitung: Sr. Huberta Rohrmoser

P. Josef Nagiller OCD

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau





**MITEINANDER  
IM GLAUBEN UNTERWEGS**

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