Marienschwestern vom Karmel
Meditieren mit Sr. M. Huberta Rohrmoser
September 2026 – August 2027
SPIRITUELLES JAHRESPROGRAMM

AUS MEINER MITTE LEBEN

Miteinander
im Glauben unterwegs

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 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.
Alle Angebote in diesem Heft werden von mir begleitet, meine Mitbegleiter:innen gebe ich jeweils namentlich an. Sr. M. Huberta Rohrmoser

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITER*INNEN*

EXERZITIEN IM ALLTAG | PILGER BEGLEITUNG | GEISTLICHE BEGLEITUNG | TRAUER BEGLEITUNG | FASTEN BEGLEITUNG | MEDITATION

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

www.fachschulenerla.ac.at - www.marienschwestern.at
Änderungen vorbehalten.
Titelbild: Glasfenster im Kloster St. Koloman, 2000 Stockerau

Datum	Kurs	Ort	Seite
August 2026			
31.08.-04.09.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	21
September 2026			
06.09.-10.09.	Kontemplative Kurz-Exerzitien für Geübte	Grünau	22
11.09.-13.09.	Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten	Grünau	6
Oktober 2026			
05.10.-15.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
18.10.-24.10.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühllacken	7
25.10.31.10.	Spirituelles Basenfasten	Grünau	8
November 2026			
04.11.-07.11.	Klang der Stille	Grünau	9
26.11.-29.11.	In Stille u. Vertrauen in den Advent	Grünau	10
Dezember 2026/Jänner 2027			
06.12.-12.12.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühllacken	7
11.12.-13.12.	Vor Weihnachten Atem holen	Grünau	10
30.12.-01.01.	In Stille und Vertrau-en ins neue Jahr	Bad Mühllacken	11
Jänner 2027			
02.01.-06.01.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	22
06.01.-12.01.	Spirituelles Basenfasten	Grünau	12
10.01.-17.01.	Kontemplative Exerzitien	Bad Mühllacken	22
22.01.-24.01.	Meine Quellen der Zuversicht	Grünau	13
Februar 2027			
04.02.-07.02	Gehimmelt und geerdet	Grünau	14
10.02.-17.02.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
21.02.-27.02.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühllacken	7
26.02.-28.02.	Mutig durchs Leben	Grünau	15
März 2027			
07.03.-13.03.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühllacken	7
14.03.-20.03.	Spirituelles Basenfasten	Grünau	12

Datum	Kurs	Ort	Seite
März 2027			
15.03.-18.03	Sehnsucht Stille	Grünau	16
22.03.-25.03.	Stille Tage vor Ostern	Puchberg/ Wels	17
April 2027			
04.04.-10.04.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühllacken	7
April/Mai 2027			
27.04.-07.05.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
Mai/Juni 2027			
30.05.-04.06.	Kneippen und Meditieren	Bad Kreuzen	18
Juli 2027			
04.07.-10.07.	Exerzitien am Pesenbachtal	Bad Mühllacken	19
12.07.-22.07.	Kontemplative Exerzitien für Geübte	Grünau	23
August 2027			
02.08.-09.08.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	23
10.08.-17.08.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	23
September 2027			
22.08.-26.08.	Kontemplative Kurz-Exerzitien für Geübte	Grünau	23
30.08.-03.09.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	23
04.10.-14.10.	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 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. Sr. M. Huberta Rohrmoser

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 Stillesitzen.

RAHMEN-PROGRAMM
Angebote wie z.B., Körperübungen am Morgen, Morgenlob, Wortgottesfeier, Angebot für ein persönliches Gespräch sind freigestellt.

Mitzubringen:
- Bequeme Kleidung
- Socken
- Regenschutz
- feste Schuhe

Die Natur hat ihre eigene Stille,
die sehr hilfreich ist, unsere innere Stille zu pflegen.
David Steindl-Rast

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.
Durch eine ausgewogene Mischung aus inhaltlichen Impulsen, kontemplativen Übungen, meditativen Tänzen, Vertiefung der eigenen Lebensfragen und Raum für Entspannung und Bewegung in der Natur können konkrete Anregungen für eine positive Gestaltung des persönlichen Alltags entstehen.
Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Günther Humer, Dipl.-Ing., MSc, Coach, Vortragender, Achtsamkeitslehrer und Begleiter in Zukunftsfragen
Termin: FR, 11. Sept., 16.00 Uhr bis
SO, 13. Sept. 2026, 13.00 Uhr
Kursbeitrag € 110,00
Preis pro Person & Nacht inkl. Vollpension
Einzelzimmer mit Balkon € 102,00
Doppelzimmer mit Balkon € 89,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 115,00
Tourismusabgabe/Nacht € 2,40

Ort und Anmeldung: Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

FASTEN - EIN WEG ZU SICH SELBST

In einer Welt voller Geschwindigkeit und Ablenkungen wächst die Sehnsucht nach Entschleunigung und innerer Verbundenheit. Eine bewusste Auszeit mit Fasten, Stille und Reflexion eröffnet einen Raum für Regeneration auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diese Zeit des Fastens und der inneren Einkehr unterstützt dabei, Ballast loszulassen, die eigene Mitte zu stärken und dem nachzuspüren, was wirklich ganzheitlich nährt.

Inkludierte Leistungen:

- Fasten-Vollpension „Vital Plus“ nach Buchinger der Basenfasten
- Ärztliche Untersuchung 20 min. und individueller Kurplan
- 6 Anwendungen aus der TEM (Wickel, Güsse, Bäder)
- Ausleitende-Ölmassage, 30 min.
- gemeinschaftliche Aktivitäten, Vorträge und Bewegung
- 1 Buch “Fasten:Reset“
- „Leichter Leben Coach“ (für 1 Jahr)
- Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm
- dazu Impulse, Meditation, meditative Tänze

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

Termine 2026

- 18. Okt. bis 24. Okt. 2026
- 06. Dez. bis 12. Dez. 2026

Preis: ab € 1285,00

Termine 2027

- 21. Feb. bis 27. Feb. 2027
- 07. März bis 13. März 2027
- 04. April bis 10. April 2027

Preis: laut Angebotsfolder 2027

Ort und Anmeldung
Curhaus der Marienschwestern
Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
Tel.: 07233/7215
badmuehllacken@marienschwestern.at
www.curhaus.at

SPIRITUELLES BASENFASTEN

Spirituelles Basenfasten ist eine sanfte, beruhigende Art auf etwas zu verzichten. Fasten bedeutet bewusstes Verzichten. Die Mahlzeiten werden beim Basenfasten mit Gemüse und Obst zubereitet und mit ***Kräutern*** bekömmlich verfeinert. Es geht nicht allein um bewusste, schonende ***Ernährung***, sondern auch um ***Bewegung, Wasser und Lebensordnung***. Das sind die 5 Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).
Im Spirituellen liegt der Schwerpunkt auf dem "Bei sich sein, im Hier und Jetzt sein", die Lebendigkeit von Leib, Körper, Geist und Seele wieder spüren. Damit das gelingen kann, benötigt es auch hier bewussten Verzicht. In der Stille, im Schweigen kommt man sich selbst wieder näher. Die Bereitschaft zum Schweigen möge Ihre Sinne inspirieren, wieder wachsamer zu sein. Lassen Sie sich achtsam von der Natur bezaubern. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Unbeschwertheit könnte Sie umhüllen. Begegnung mit Gott und sich selbst im spirituellen Basenfasten.

Inkludierte Leistungen

- Vollpension
- Persönliches Einführungsgespräch
- Gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegung
- Informationsmaterial (z.B. Rezepte, …)
- Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

Begleitung

Sr. M. Huberta Rohrmoser, spirituelle Begleitung
Dr. med. Sabine Pöstlberger, Fastenbegleitung

Termin

SO, 25. Okt., 16.45 Uhr bis
SA, 31. Okt. 2026, ca. 9.00 Uhr

Kursbeitrag € 250,00

Preis/Person und Aufenthalt inkl. Vollpension

Einzelzimmer mit Balkon € 708.00
Doppelzimmer mit Balkon € 630,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 792,00
Tourismusabgabe € 14,40

Ort und Anmeldung

Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

Retreat für Achtsamkeit -
Meditation - Kontemplation

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 VeehHarfe: "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

Referent:innen:
Mag. Steve Heitzer, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Buchautor

Sr. M. Huberta Rohrmoser

Maria Rafetseder, Klanginstrumente; Validationsfachfrau

Termin: MI, 4. Nov.,18.00 Uhr bis
SA, 7. Nov. 2026, 13.00 Uhr

Kosten
Kursbeitrag _____ € 220,00
Aufenthalt: siehe S. 6

Ort und Anmeldung
Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

www.hausderachtsamkeit.com

Meditationstage

IN 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, 26. Nov., 18.00 Uhr bis
SO, 29. Nov. 2026, 13.00 Uhr,
Kursbeitrag: € 65,00

VOR WEIHNACHEN ATEM HOLEN

FR, 11. Dez., 16.00 Uhr bis
SO, 13. Dez. 2026, 13.00 Uhr
Kursbeitrag: € 55,00

Preis pro Person & Nacht inkl. Vollpension

Einzelzimmer mit Balkon	€ 102,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 89,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 115,00
Tourismusabgabe/Nacht	€ 2,40

Ort und Anmeldung
Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

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, die Annehmlichkeiten des Hauses 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: Mi, 30. Dez. 2026, 16.30 Uhr bis
FR, 1. Jan. 2027, 13.00 Uhr

Kosten
Kursbeitrag: _____ € 55,00
Aufenthalt: inklusive Vollpension „Vital Plus“ & genießen der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teebar, Wassertretbecken ... _____ ab € 367,00

Ort und Anmeldung
Curhaus der Marienschwestern
Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
Tel: 07233/7215
E-Mail: badmühllacken@marienschwestern.at
www.curhaus.at

SPIRITUELLES BASENFASTEN

Spirituelles Basenfasten ist eine sanfte, beruhigende Art auf etwas zu verzichten. Fasten bedeutet bewusstes Verzichten. Die Mahlzeiten werden beim Basenfasten mit Gemüse und Obst zubereitet und mit ***Kräutern*** bekömmlich verfeinert. Es geht nicht allein um bewusste, schonende ***Ernährung***, sondern auch um ***Bewegung, Wasser und Lebensordnung***. Das sind die 5 Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).
Im Spirituellen liegt der Schwerpunkt auf dem "Bei sich sein, im Hier und Jetzt sein", die Lebendigkeit von Leib, Körper, Geist und Seele wieder spüren. Damit das gelingen kann, benötigt es auch hier bewussten Verzicht. In der Stille, im Schweigen kommt man sich selbst wieder näher. Die Bereitschaft zum Schweigen möge Ihre Sinne inspirieren, wieder wachsamer zu sein. Lassen Sie sich achtsam von der Natur bezaubern. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Unbeschwertheit könnte Sie umhüllen. Begegnung mit Gott und sich selbst im spirituellen Basenfasten.

Inkludierte Leistungen

- Vollpension
- Persönliches Einführungsgespräch
- Gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegung
- Informationsmaterial (z.B. Rezepte, …)
- Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

Begleitung
Dr. med. Sabine Pöstlberger, Fastenbegleitung

Termine
MI, 6., 16:45 bis DI, 12. Jänner 2027, ca. 09:00
SO, 14., 16:45 bis SA, 20. März 2027, ca. 09:00

Kursbeitrag € 250,00

Preis/Person und Aufenthalt inkl. Vollpension
Einzelzimmer mit Balkon € 708.00
Doppelzimmer mit Balkon € 630,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 792,00
Tourismusabgabe € 14,40

Ort und Anmeldung
Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@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. Eingebettet ist das Seminar in Achtsamkeitsübungen für den Alltag und meditative Tänze.

Programm:

- Impulse zum Thema
- Entspannung
- Anleitung zu Textmeditationen
- Einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

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

Termin: FR, 22., 16:00 bis SO., 24. Jan. 2027, 13:00
Kursbeitrag € 110,00
Preis pro Person & Nacht inkl. Vollpension
Einzelzimmer mit Balkon € 107,00
Doppelzimmer mit Balkon € 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 119,85
Tourismusabgabe/Nacht € 2,40

Ort und Anmeldung: Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

Seminar zur Orientierung und Selbstreflexion

GEHIMMELT UND GEERDET – VERWURZELT IN GOTT

„...wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser…“ (Ps 1,3)
Bäume sind in der christlichen Spiritualität ein besonders kraftvolles Sinnbild: Sie verbinden Himmel und Erde, veranschaulichen den Kreislauf des Lebens und stehen letztlich für das Leben selbst. Auch in der Bibel kommt ihnen eine zentrale Bedeutung zu – als Zeichen von Fruchtbarkeit, Frieden und Wohlergehen.
In diesem Seminar lassen wir uns von der Symbolkraft der Bäume inspirieren und gehen grundlegenden Fragen nach: Wie kann es gelingen, selbst „gehimmelt und geerdet“ zu leben? Welche Wurzeln geben mir Halt und nähren mich? Wo sehne ich mich nach mehr „Himmel“ in meinem Alltag? Wie kann ich an dem Ort, an den mich Gott gestellt hat, wachsen, gedeihen und Frucht bringen? Und was stärkt mich, um auch in stürmischen Zeiten zu bestehen?
Das Seminar verbindet inhaltliche Impulse und Meditation mit Zeiten für persönliches Innehalten und Reflektieren. Auch meditatives Tanzen und Bewegung in der Natur helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, wieder zu sich selbst zu finden und persönlichen Lebensthemen auf die Spur zu kommen.
Wichtig: Bereitschaft zu Stille und Schweigen

Referentinnen: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Barbara Eckerstorfer, Teamleiterin im Fachbereich Kommunikation der Diözese Linz, Ausbildungen als Begleiterin von Kontemplationsgruppen im Alltag, als Geistliche Begleiterin und als Trauerbegleiterin

Termin: DO, 4. Feb. 18.00 Uhr bis
SO, 7. Feb. 2027, 13.00 Uhr

Kosten
Kursbeitrag € 110,00

Preis pro Person & Nacht inkl. Vollpension
Einzelzimmer mit Balkon € 107,00
Doppelzimmer mit Balkon € 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 119,85
Tourismusabgabe/Nacht € 2,40

Ort und Anmeldung: Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

Tage der Orientierung

MUTIG DURCHS LEBEN – TROTZ UNSICHERHEIT UND ANGST

Mut ist heute mehr denn je gefragt. Vieles verunsichert und ängstigt uns. Dabei bedeutet Mut nicht, keine Angst zu haben. Mut ist vielmehr jene Kraft, die über die Angst hinausweist und sie in ihre Schranken weist. Mit Blick auf das Wesentliche können wir uns der Unsicherheit und dem Risiko der Veränderung anvertrauen. Dabei geht es nicht um große Taten, sondern um eine Haltung im alltäglichen Leben, die uns in Übereinstimmung mit unseren inneren Werten und Bedürfnissen bringt. Die Zusage „Fürchte Dich nicht!“ ermutigt und stärkt uns dabei.
In diesem Seminar machen wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Quellen für Mut und Ermutigung und wir verbinden diese mit der Weisheit des christlichen Glaubens. Das Programm umfasst inhaltliche Impulse, kontemplative Übungen, meditative Tänze, Vertiefung der eigenen Lebensfragen, Raum für Entspannung und Bewegung in der Natur.

Programm:

- Impulse zum Thema
- Entspannung
- Anleitung zu Textmeditationen
- Einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur zu gehen**,** einfach da sein
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

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

Termin: FR, 26., 16:00 bis SO., 28. Feb. 2027, 13:00
Kursbeitrag € 110,00
Preis pro Person & Nacht inkl. Vollpension
Einzelzimmer mit Balkon € 107,00
Doppelzimmer mit Balkon € 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 119,85
Tourismusabgabe/Nacht € 2,40

Ort und Anmeldung: Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

SEHNSUCHT STILLE - ACHTSAMKEIT & MYSTIK

Gerade in einer Zeit großer Krisen und Unruhe brauchen wir wieder Zugang zu den heilsamen spirituellen Werkzeugen und Wegen. In diesen Tagen öffnen wir uns für die Erfahrung der Stille - eine große Sehnsucht zu allen Zeiten. Wir nähern uns der Stille auf den Wegen von Achtsamkeitspraxis, Meditation und Kontemplation, dem wortlosen Gebet.
Stille und die Übung von Aufmerksamkeit und Präsenz sind dabei schlicht und unabhängig von Religion, oder irgendeiner spirituellen "Szene", die gerade angesagt ist. Sie sind für alle zugänglich, sie schärfen Sinne und Geist, und öffnen unser Herz - auch für eine größere Präsenz.
Uns still hinzusetzen und uns zu *lassen*, ist ein radikaler Akt. Nur so können wir uns öffnen für eine größere Präsenz. Immer wieder erfahren Menschen die heilsame Kraft der Stille in einer Gruppe. Gemeinschaft im Schweigen beruhigt unsere Seele und stärkt Verbundenheit – gerade in Zeiten großer Entzweiung.
Töne und Klänge, vor allem am Abend, mit Körper-Monochord, Psalter, Klangschalen, Zimbel und VeehHarfe „…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

Referent:innen:
Mag. Steve Heitzer, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Buchautor

Sr. M. Huberta Rohrmoser

Maria Rafetseder, Klanginstrumente; Validationsfachfrau

Termin: MO, 15., 18:00 bis DO, 18. März 2027, 13:00
Kursbeitrag _____ € 220,00
Aufenthalt: siehe S. 6

Ort und Anmeldung
Haus der Achtsamkeit
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: 07616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com

Meditation in der Karwoche

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. M. Huberta Rohrmoser

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

Termin: MO, 22. März, 10.00 Uhr bis
Grün-Donnerstag, 25. März 2027,13.00 Uhr
Kosten
Kursbeitrag_____€ 185,00
+ Aufenthalt
Organisation: Maria Zachhalmel

Ort und Anmeldung
Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels
Tel.: 07242/47537
puchberg@dioezese-linz.at

Kraft schöpfen
für den Alltag

KNEIPPEN UND MEDITIEREN

Rundumerneuerung für Leib und Seele! Kräuterauflagen, 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, Mittags- 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, 30. Mai, 17.30 Uhr (Abendessen) bis
FR, 04. Juni 2027, nach dem Frühstück

Preise: siehe Angebotsfolder 2027

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

Gesundheit buchen!
www.curhaus.at
curhaus

EXERZITIEN AM PESENBACHTAL

„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. Die zauberhafte Natur rund um das Curhaus und im Pesenbachtal unterstützt uns dabei besonders. Mit heilsamer, basischer Kost entlasten wir zusätzlich den Leib.

Elemente

- Einführung in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ
- Gemeinsames Meditieren
- Hinausgehen in die heilsame Natur des Pesenbachtales
- Achtsame Körperübungen am Morgen
- 2 einfache meditative Tänze
- Annehmlichkeiten des Hauses: Schwimmbad, Sauna, Teebar, Wassertretbecken

Inkludierte Leistungen

- Vollpension „Vital Plus“
- 1 Heusack zur Leberaktivierung
- 1 Aroma-Massage, 20min.
- 1 Basenfußbad, 1 Wechsel-Knieguss
- Täglich Gelegenheit zur Eucharistiefeier
- **Wichtig:** durchgehend Schweigen,
- Begleitgespräch als Angebot.

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Termin
SO, 4. Juli, 17:30 bis SA, 10. Juli 2027, 09:00
(Anmerkung: Anreise von 14.00 Uhr - 16.00 Uhr)

Preis pro Person: laut Angebotsfolder 2027

Ort und Anmeldung
Curhaus der Marienschwestern
Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
Tel.: 07233/7215
E-Mail: badmuehllacken@marienschwestern.at

Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

KONTEMPLATIVES MEDITIEREN

nach Franz Jalics SJ

Manchmal sehnen wir uns danach, uns von der starken Außenorientierung im Alltag nach innen zu wenden, einfach still bei uns zu sein, in uns hineinzuhorchen, uns auf die Suche zu machen nach dem in uns gegenwärtigen Gott. 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 sich 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 Meditieren in der Stille in Einheiten zu je 25 Minuten
- Möglichkeit, an der Eucharistiefeier teilzunehmen
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- **Durchgehend Schweigen**
- Bei 7-10tägigen Kursen ist ein **Vorgespräch** mit Sr. M. Huberta Rohrmoser erforderlich (0664 2505644)!

INFORMATION & ANGEBOTE 2026/27

Info & 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_____€ 19,00 pro Tag

EXERZITIENHÄUSER

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal
Tel.: +43 7616/8258
E-Mail: office@hausderachtsamkeit.com
E-Mail - Anmeldung: sr.rohrmoser@wincom.at

Pauschal-Preise 2026 , 10 Tage

Einzelzimmer mit Balkon	€ 895,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 780,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 1.010,00
Tourismusabgabe	€ 24,00

Pauschal-Preise 2027, 1 Woche

Einzelzimmer mit Balkon	€ 749,70
Doppelzimmer mit Balkon	€ 660,45
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 838,95
Tourismusabgabe	€ 16,80

Pauschal-Preise 2027, 10 Tage

Einzelzimmer mit Balkon	€ 945,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 832,50
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 1.057,50
Tourismusabgabe	€ 24,00

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

Kontemplative Exerzitien 2026

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit: MO, 31. Aug., 10.00 Uhr bis
FR, 4. Sept. **2026**, 9.00 Uhr
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Ort und Anmeldung:
BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten
Kosten: Kursbeitrag € 125,00 + Aufenthalt

Kontemplative Exerzitien 2026/2027

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN für Geübte

Zeit: SO, 6. Sept.,18.00 Uhr bis
DO, 10. Sept. **2026**, 13.00 Uhr
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MO, 05. Okt. bis DO, 15. Okt. **2026**
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
P. Josef Nagiller OCD
Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit: SA, 2. Jan., 10.00 Uhr bis
MI, 6. Jan. **2027**, 9.00 Uhr
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Ort und Anmeldung:
BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten
Kosten: Kursbeitrag € 135,00 + Aufenthalt

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: SO, 10. Jan. 17.30 Uhr bis
SO, 17. Jan. **2027**, 9.00 Uhr
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Katrin Graf, Geistliche Begleiterin und Kontemplationslehrerin, LG für Lebens-, Trauer und Sterbebegleitung
Ort: **Curhaus Bad Mühllacken,** Anreise ab 14:00
Kursbeitrag: € 133,00
Aufenthalt: laut Angebotsfolder 2027 - (inklusive Vollpension „Gesunde Auszeit“, Natur und Annehmlichkeiten des Hauses: Sauna, Schwimmbad, Teebar, Wassertretbecken, ...)
Anmeldung: Sr. M. Huberta Rohrmoser,
Klein Erla 1, 4303 St. Pantaleon-Erla,
sr.rohrmoser@wincom.at, 0664 2505644

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fastenzeit

Zeit: MI, 10. Feb., 17.30 Uhr bis
MI, 17. Feb. **2027,** 13.00 Uhr **- 1 Woche**
Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
P. Josef Nagiller OCD
Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: DI, 27. April, 18.00 Uhr bis
FR, 7. Mai **2027**, 9.00 Uhr
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: MO, 12. Juli, 18.00 Uhr bis
DO, 22. Juli **2027**, 9.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Mag.[a] Irmgard Lehner, Theologin und Seelsorgerin

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: MO, 2. Aug. bis MO, 9. Aug. **2027**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
P. Laurentius Resch OSB, Novizenmeister, Prior
Katrin Graf, Geistliche Begleiterin und Kontemplationslehrerin, LG für Lebens-, Trauer und Sterbebegleitung

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: DI, 10. Aug., 18.00 Uhr bis
DI, 17. Aug. **2027**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser
Mag. Michaela Steidl, Past. Ass., Ausbildung bei Sr. M. Huberta

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE KURZEXERZITIEN für Geübte

Zeit: SO, 22. Aug.,18.00 Uhr bis
DO, 26. Aug. **2027**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit MO, 30. Aug., 10.00 Uhr bis
FR, 3. Sept. **2027**, 9.00 Uhr

Begleitung Sr. M. Huberta Rohrmoser

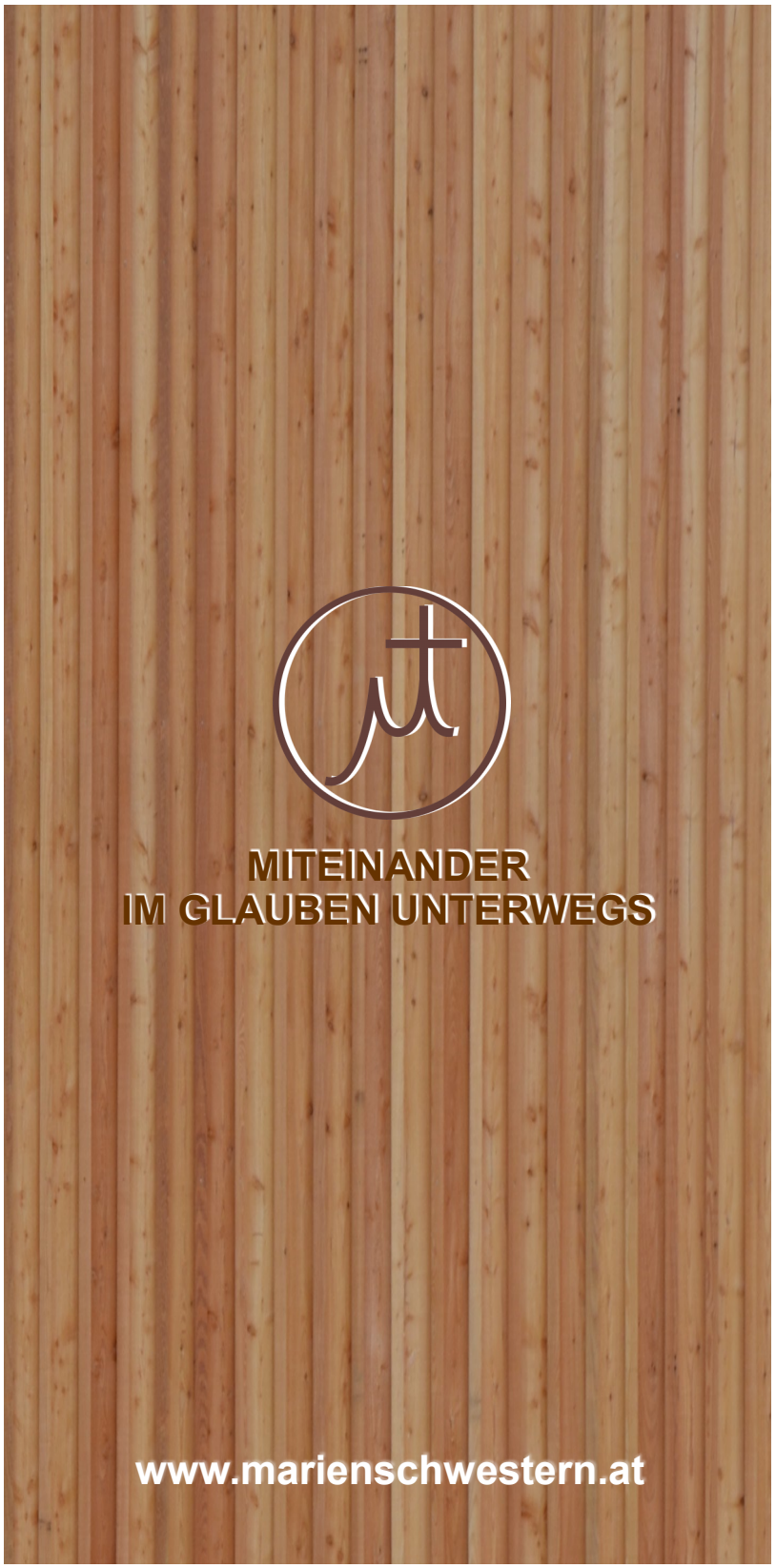
Ort und Anmeldung:
BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten
Kosten: Kursbeitrag: € 135,00 + Aufenthalt

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MO, 04. Okt. bis DO, 14. Okt. **2027**

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

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau


MITEINANDER
IM GLAUBEN UNTERWEGS
www.marienschwestern.at