

**Marienschwestern vom Karmel**  
Meditieren mit Sr. M. Huberta Rohrmoser  
September 2025 – August 2026  
**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 2025</b>			
25.08.- 29.08.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	21
<b>September 2025</b>			
31.08.- 04.09.	Kontemplative Kurz- Exerzitien für Geübte	Grünau	21
12.09.- 14.09.	Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten	Grünau	6
18.09.- 21.09.	Klang der Stille	Grünau	7
<b>Oktober 2025</b>			
29.09.- 09.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	21
12.10. 18.10.	Spirituelles Basenfasten	Grünau	8
19.10.- 25.10.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	9
29.10.	Meditatives Tanzen	Linz	10
<b>November 2025</b>			
22.11.	Einfach leben	Steyr	11
26.11.	Meditatives Tanzen	Linz	10
27.11.- 30.11.	Mit Stille u. Vertrau- en in den Advent	SPES Schlierbach	12
<b>Dezember 2025/Jänner 2026</b>			
07.12.- 13.12.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	9
12.12.- 14.12.	Vor Weihnachten Atem holen	SPES Schlierbach	12
30.12.- 01.01.	Silvester einmal ganz anders	Bad Mühlacken	13
<b>Jänner 2026</b>			
02.01.- 06.01.	Kontemplative Kurz-Exerzitien	Seitenstetten	21
11.01.- 18.01.	Kontemplative Exerzitien	Bad Mühlacken	21
21.01.	Meditatives Tanzen	Linz	10
<b>Februar 2026</b>			
11.02.	Meditatives Tanzen	Linz	10
15.02.- 21.02.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	9
04.03.	Meditatives Tanzen	Linz	10
<b>März 2026</b>			
01.03.- 03.03.	Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten	Seitenstetten	14
08.03.- 14.03.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	9
15.03.- 22.03.	Kontemplative Exerzitien	Bad Mühlacken	21

Datum	Kurs	Ort	Seite
<b>März/April 2026</b>			
30.03.- 02.04.	Stille Tage vor Ostern	Puchberg/ Wels	15
08.04.	Meditatives Tanzen	Linz	10
12.04.- 18.04.	Fasten - ein Weg zu sich selbst	Bad Mühlacken	9
<b>Mai 2026</b>			
10.05.- 17.05.	Kontemplative Exerzitien	Bad Mühlacken	22
17.05.- 20.05.	Stille Tage im Kräutergarten	Bad Mühlacken	16
20.05.- 23.05.	Stille Tage im Kräutergarten	Bad Mühlacken	16
<b>Juni 2026</b>			
03.06.	Meditatives Tanzen	Linz	10
14.06.- 19.06.	Kneippen und Meditieren	Bad Kreuzen	17
<b>Juli 2026</b>			
05.07.- 11.07.	Exerzitien im Kräutergarten	Bad Mühlacken	18
12.07.- 19.07.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
<b>August 2026</b>			
01.08.- 10.08.	Kontemplative Exerzitien für Geübte	Grünau	22
10.08.- 17.08.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22
<b>September 2026</b>			
31.08.- 04.09.	Kontemplative Kurz- Exerzitien	Seitenstetten	22
06.09.- 10.09.	Kontemplative Kurz- Exerzitien für Geübte	Grünau	22
05.10.- 15.10.	Kontemplative Exerzitien	Grünau	22

## 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 gedul-dig warten, bis sich das zeigt, was in einem Menschen tief drinnen schon da ist; helfen, den ganz persönli-chen 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 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, 12. Sept., 16.00 Uhr bis  
SO, 14. Sept. 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  
Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal  
Tel.: 07616/8258

E-Mail: [office@hausderachtsamkeit.com](mailto: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:** DO, 18. Sept., 18.00 Uhr bis  
SO, 21. Sept. 2025, 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](mailto:office@hausderachtsamkeit.com)

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

## **Begegnung mit Gott und sich selbst im spirituellen Basenfasten.**

### **SPIRITUELLES BASENFASTEN**

Spirituelles Basenfasten ist eine sanfte, beruhigende Art auf etwas zu verzichten. Fasten bedeutet bewusstes Verzicht. 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 wachsender zu sein. Lassen Sie sich achtsam von der Natur bezaubern. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Unbeschwertheit könnte Sie umhüllen.

#### **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

#### **Termine 2025**

SO, 12. Okt., 16.45 Uhr bis

SA, 18. Okt. 2025, ca. 9.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 250,00

Nächtigung und Vollpension

Einzelzimmer Standard \_\_\_\_\_ € 666,00

Einzelzimmer Pur \_\_\_\_\_ € 600,00

#### **Ort und Anmeldung**

Haus der Achtsamkeit

Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal

Tel.: 07616/8258

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



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

### **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:**

- Fasten-Vollpension „Gesunde Auszeit“
- Ärztliche Untersuchung 20 min.
- 6 TEM-Behandlungen
- Ausleitende-Ölmassage, 30 min.
- gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegungen
- 1 Buch „Fasten und los geht's“ und
- „Leichter Leben Coach“ (für 1 Jahr)
- Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm
- dazu Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

#### **Begleitung**

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

#### **Termine 2025**

- 19. Okt. bis 25. Okt. 2025
- 07. Dez. bis 13. Dez. 2025

**Preis:** ab € 1259,00

#### **Termine 2026**

- 15. Feb. bis 21. Feb. 2026
- 08. März bis 14. März 2026
- 12. April bis 18. April 2026

**Preis:** laut Angebotsfolder 2026

#### **Ort und Anmeldung**

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühllacken 55

4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

badmuehllacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**



## **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, 29. Okt 2025

MI, 26. Nov. 2025

Folgende Termine gelten mit Vorbehalt\*:

MI, 21. Jan. **2026**

MI, 11. Feb. 2026

MI, 04. März 2026

MI, 08. April 2026

MI, 03. Juni 2026

*\*Aufgrund der laufenden Pfarrstrukturreform ist der Dompfarre erst im Herbst eine endgültige Auskunft zur Nutzung des Pfarrsaals für externe Veranstaltungen im Jahr 2026 möglich.*

### **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!

## Meditationstag

### 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?

An diesem Tag versuchen wir dem nachzuspüren, was unserem Leben Tiefe und Leichtigkeit zugleich gibt, wo Gott als Quelle des Lebens in uns gegenwärtig ist. Wir kommen mit unserer Lebendigkeit in Berührung.

#### Programm:

- Impulse zum Thema
- Text- und Musikmeditation
- Einfache meditative Tänze
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- **Wichtig:** Bereitschaft zum Schweigen

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

#### Termin

SA, 22. Nov. 2025, 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](mailto:dominikanerhaus@dioezese-linz.at)



## 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, 27. Nov., 18.00 Uhr bis  
SO, 30. Nov. 2025, 13.00 Uhr,  
**Kursbeitrag:** € 65,00

### VOR WEIHNACHEN ATEM HOLEN

FR, 12. Dez., 16.00 Uhr bis  
SO, 14. Dez. 2025, 13.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 55,00

#### Kosten:

*Alle Zimmer mit DU/WC,  
Preis pro Person und Nacht*

EZ mit Balkon	€ 102,00
EZ ohne Balkon	€ 97,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 89,00
Doppelzimmer ohne Balkon	€ 84,00
Tourismusabgabe/Nacht	€ 2,40

#### Ort und Anmeldung

**SPES** Hotel und Seminare

Panoramaweg 1, 4553 **Schlierbach**

Tel. 07582/82123 43

E-Mail: [hotel@spes.co.at](mailto:hotel@spes.co.at)

## 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:** DI, 30. Dez. 2025, 16.30 Uhr bis  
DO, 1. Jan. 2026, 13.00 Uhr

#### Kosten

**Kursbeitrag:** \_\_\_\_\_ € 55,00

**Aufenthalt:** Vollpension, genießen der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken ... \_\_\_\_\_ **ab € 360,00**

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

Tel: 07233/7215

E-Mail: badmuhllacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**



### MEIN ÄLTERWERDEN SINNERFÜLLT GESTALTEN

Älterwerden ist nicht nur 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  
(durchgehend)

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

**Termin:** SO, 1. März, 16.00 Uhr bis  
DI, 3. März 2026, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 160,00  
Zzgl. Kosten für Nächtigung und Verpflegung

#### **Ort und Anmeldung**

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

## 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, 30. März, 10.00 Uhr bis Gründonnerstag, 2. April 2026, 13.00 Uhr

#### **Kosten**

Kursbeitrag \_\_\_\_\_ € 175,00  
+ Aufenthalt

**Organisation:** Maria Zachhalmel

#### **Ort und Anmeldung**

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

**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, 1 Knieguss
- Ganztags Kräutertee-Bar
- **Meditation:** kurze Einführung in die Kontemplation 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 - 2 Möglichkeiten!**

- SO, 17. Mai, 16.00 Uhr bis MI, 20. Mai 2026  
nach dem Frühstück
- MI, 20. Mai, 16.00 Uhr bis SA, 23. Mai 2026  
nach dem Frühstück

Anreise jeweils ab 14.00 Uhr möglich.

**Preis:** laut Angebotsfolder 2026

### **Ort und Anmeldung**

Curhaus der Marienschwestern

Bad Mühlacken 55

4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

badmuehlacken@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, Mit-tags- 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, 14. Juni, 17.30 Uhr (Abendessen) bis  
FR, 19. Juni 2026, nach dem Frühstück

**Preise:** siehe Angebotsfolder 2026

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern

4362 Bad Kreuzen 106

Tel.: 07266/6281

E-Mail: badkreuzen@marienschwestern.at

---

**Gesundheit buchen!**

**www.curhaus.at**

  
**curhaus**

## 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 (20 min.),
  - 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, 5. Juli, 17:30 bis SA, 11. Juli 2026, 09:00  
(Anmerkung: Anreise von 14.00 Uhr - 16.00 Uhr)

**Preis pro Person:** laut Angebotsfolder 2026

#### Ort und Anmeldung

Curhaus der Marienschwestern  
Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau  
Tel.: 07233/7215

E-Mail: badmuehlacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**



## Schweigend in der Stille 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 Rohmoser erforderlich (0664 2505644)!

## INFORMATION & ANGEBOTE 2025/26

### 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** \_\_\_\_\_ € 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 2025:**

10 Nächte € 790,00 (EZ+DU/WC)

10 Nächte € 690,00 (EZ+Etagendusche)

Balkonaufschlag € 30,00

Tourismusabgabe € 2,40/Tag

#### **Preise ab MAI 2026:**

Alle Zimmer mit DU/WC und Balkon!

Preis pro Person und Aufenthalt.

#### **1 Woche**

Einzelzimmer \_\_\_\_\_ € 714,00

Doppelzimmer \_\_\_\_\_ € 623,00

Doppelzimmer zur Einzelnutzung \_\_\_\_\_ € 805,00

Tourismusabgabe/Nacht \_\_\_\_\_ € 2,40

#### **10 Tage**

Einzelzimmer \_\_\_\_\_ € 895,00

Doppelzimmer \_\_\_\_\_ € 780,00

Doppelzimmer zur Einzelnutzung \_\_\_\_\_ € 1010,00

Tourismusabgabe/Nacht \_\_\_\_\_ € 2,40

---

### **BildungsZentrum St. Benedikt**

Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Tel.: 07477 42885

E-Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at

---

### **Curhaus der Marienschwestern**

Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

Tel.: 07233/7215

badmuehllacken@marienschwestern.at

**www.curhaus.at**

Genießen Sie die Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken, ... Anreise von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

# Kontemplative Exerzitien 2025/2026

## KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

Zeit: MO, 25. Aug., 18.00 Uhr bis  
FR, 29. Aug. **2025**, 13.00 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, 31. Aug., 18.00 Uhr bis

DO, 4. Sept. **2025**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Zeit: MO, 29. Sept. bis DO, 9. Okt. **2025**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

P. Josef Nagiller OCD

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

## KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

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

DI, 6. Jan. **2026**, 9.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort und Anmeldung:

BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: Kursbeitrag € 125,00 + Aufenthalt

## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

Zeit: SO, 11. Jan. 17.30 Uhr bis

SO, 18. Jan. **2026**, 09.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**, Anreise ab 14:00

Kursbeitrag: € 126,00

**Aufenthalt:** laut Angebotsfolder 2026 - inkl. Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teediele, Wassertretbecken, ...

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

## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fastenzeit

Zeit: SO, 15. März, 17.30 Uhr bis

SO, 22. März **2026**, 13.00 Uhr - **1 Woche**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

P. Josef Nagiller OCD

Kursbeitrag: € 126,00

Aufenthalt: laut Angebotsfolder 2026

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

### **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)**

Zeit: SO, 10. Mai, 17.30 Uhr bis

SO, 17. Mai **2026**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Lieselotte Schardax, Ausbildung bei

Sr. M. Huberta, Geistliche Begleiterin

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

### **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)**

Zeit: SO, 12. Juli, 18.00 Uhr bis

SO, 19. Juli **2026**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

P. Laurentius Resch OSB, Prior,

Novizenmeister

Dipl.-Pass.<sup>in</sup> Gabriele Miglbauer,

Seelsorgerin

Ort: Haus der Achtsamkeit Grüna

### **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN für Geübte**

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

Zeit: SA, 1. Aug. bis MO, 10. Aug. **2026**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

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

Theologin und Seelsorgerin

Ort: Haus der Achtsamkeit Grüna

### **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)**

Zeit: MO, 10. Aug., 18.00 Uhr bis

MO, 17. Aug. **2026**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Mag. Michaela Steidl, Past. Ass.,

Ausbildung bei Sr. M. Huberta

Ort: Haus der Achtsamkeit Grüna

### **KONTEMPLATIVE KURZEXERZITIEN**

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

FR, 04. Sep. **2026**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort und Anmeldung:

BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: Kursbeitrag: € 125,00 + Aufenthalt

### **KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN für Geübte**

Zeit: SO, 06. Sept., 18.00 Uhr bis

DO, 10. Sept. **2026**, 13.00 Uhr

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Ort: Haus der Achtsamkeit Grüna

### **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**

Zeit: MO, 05. Okt. bis DO, 15. Okt. **2026**

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

P. Josef Nagiller OCD

Ort: Haus der Achtsamkeit Grüna

# HILFSWERK DER MARIENSCHWESTERN

## Kyengeza & Mizigo - Uganda

2002 begannen zwei Schwestern ihr Wirken im Zentralraum Ugandas, das sie mittlerweile mit einheimischen Mitschwestern weiterführen. Durch die Unterstützung von Österreich und den Einsatz der Mitschwestern in Uganda kann vielen Menschen geholfen werden.

- Kinder - mit besonderen Bedürfnissen - und deren Familien erhalten Beratung, medizinische Behandlung, Schulgebühren, ...
- In der Nähe lebende alte und kranke Menschen werden betreut.
- Aufgaben der Schwestern in der Pfarre (z.B. Sakristei, Unterricht, Chorproben, ...) schaffen Nähe zu den Menschen und deren Nöten.
- Verbesserungen durch Entwicklungszusammenarbeit mit Organisationen in Österreich, z.B. MIVA-Fahrzeuge, Brunnenbohrungen, Gebäude dank des Landes OÖ und Missio Österreich und Missionsstelle Linz, ...
- Jugendliche erhalten im diözesanen Bildungshaus in Mizigo Arbeits- und Lernmöglichkeiten.

**Hilfswerk der Marienschwestern vom Karmel**  
Bad Mühllacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau  
[hilfswerk@marienschwestern.at](mailto:hilfswerk@marienschwestern.at)

### Bankverbindung

Konto Nr. 0100094234,  
Hypo Landesbank Linz, BLZ 54000  
IBAN AT 89 5400 0001 0009 4234  
BIC OBLAAT2L

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





**MITEINANDER  
IM GLAUBEN UNTERWEGS**

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