



caritas*Regensburg*

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

AusZeit 2021

Oasentage
Besinnungstage
Exerzitien

**Religiös-spirituelle
Begleitung**

für Mitarbeiter der Caritas
in der Diözese Regensburg

Inhalt

Seite

Vorwort	3
Oasentage – eintägig	
FilmEinkehrtag	6
In die Tiefe gehen – versöhnt leben	7
Vom Gefühl der Sicherheit	8
Schmunzelstein – Osterlachen	9
Was hinter dem Glaubensbekenntnis steckt	10
Oasentage mit Pfr. Dr. Christoph Seidl	11
»Erd-verbunden« – ökologisch-spiritueller Oasentag	12
Wanderung auf dem Jakobsweg	13
Meine Mitte neu finden	14
Advent mit Pfr. Dr. Christoph Seidl	15
Advent auf dem Hermannsberg	16
Besinnungstage und Exerzitien – mehrtägig	
Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting	17
Exerzitien – Haus Werdenfels	18
Exerzitien – Haus Johannisthal	19
Dem Sinn auf der Spur – sinnorientiert leben	22
Drei Wege, die Ethik Jesu im Alltag zu leben	23
Dem Leben Klang geben – Schnupperkurs	24
»... Gott wird alle Tränen von ihren Augen wischen ...«	25
In die Stille hören – Schweigeexerzitien Chiemsee	26
Spiritualität im Führungsalltag	28
Unterwegs mit dem Segen der Dankbarkeit – Bergexerzitien	29
»Wie ein Baum an frischen Wassern gepflanzt« – Wanderexerzitien	30
Resonanz und Spiritualität	31
Referentinnen und Referenten	34
Anmeldung/Teilnahmebedingungen	36
Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser	37
Hinweise auf weitere Angebote	38
Ihre Notizen	39
Anmeldeformular	42
Impressum	43

Programmübersicht

**Caritasverband für die Diözese
Regensburg e.V.**
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg

Abteilung Recht und Organisation
Jürgen Beier
j.beier@caritas-regensburg.de
Telefon 0941/502 11 69
Telefax 0941/502 12 09

Sekretariat
Angelika Zink-Möbl
a.zink-moessler@caritas-regensburg.de
Telefon 0941/502 11 09

Weitere Infos unter:
caritas-regensburg.de

Anmeldung

Adresse Veranstalter → siehe jeweilige Kurs-Ausschreibung

JA, hiermit melde ich mich für den folgenden Kurs verbindlich an.

Termin

_____, ____ €
 Kosten

HIER FALZEN HIER FALZEN

Teilnehmer/in

Frau Herr

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ

Ort

Telefonnummer

Ort, Datum

Die Datenschutzhinweise (Seite 36) habe ich zur Kenntnis genommen.

Unterschrift Teilnehmer/in

Anmeldebestätigung und Zahlungsmodalitäten erhalten Sie vom Veranstalter.



Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wie geht es Ihnen, wenn Sie das Wort »Corona« hören oder lesen?

Die Wenigsten werden Gutes damit verbinden. Das Virus hat unser Leben gewaltig erschüttert. Manche haben einen geliebten Menschen verloren, andere bangen um die eigene Gesundheit oder um die von Freunden oder Angehörigen. Nicht Wenige sorgen sich um ihre wirtschaftliche Existenz. Kinder und Jugendliche verlieren, weil die Schule und damit ein existentieller Teil der Persönlichkeitsentwicklung sowie soziale Kontakte leiden. Wir alle mussten völlig unvorbereitet eine Quarantäne meistern und müssen uns, beruflich wie privat, immer noch täglich neu

anpassen und mit Unsicherheit leben.

»Alles ist möglich, dem der glaubt!« (Markus 9, 17-27)

Der Evangelist ermutigt uns, das ganze Leben mit Gottvertrauen akzeptieren zu können, mit allem Möglichen, was geschehen kann. Das ganze Leben aus Schönheit und Tragik, Gewinn und Verlust, Ende und Neuanfang und nicht nur die »schöne Hälfte«. Je stärker wir diese innere Sicherheit und Überzeugung in uns tragen, desto resilienter sind wir – als Einzelpersonen, als Dienstgemeinschaft, als Gesellschaft.

Die Caritas Regensburg bietet Ihnen mit den Angeboten aus

dem Programm Auszeit die Möglichkeit und lädt Sie herzlich dazu ein, Ihre Resilienz zu stärken, aufzutanken und aus Ihren spirituellen Kraftquellen zu schöpfen. Ich freue mich, wenn Sie diese Einladung annehmen.

Auch mit diesem Programm sollen Sie sich sicher fühlen. Pandemiebedingte Änderungen werden nach Anmeldung rechtzeitig kommuniziert. Alle Angebote finden unter Berücksichtigung aller Schutzmaßnahmen statt.

Michael Weißmann
 Diözesan-Caritasdirektor

Das Leben ist Pflicht
erfülle sie.

Das Leben ist ein Spiel
spiele es.



Das Leben ist kostbar
geh sorgsam damit um.

Das Leben ist Reichtum
bewahre ihn.

01



caritasRegensburg

FilmEinkehrtag

Gott existiert, ihr Name ist Petrunya

Ein ungewöhnlicher Titel, ein starker Film, der bei der Berlinale 2019 den Preis der Ökumenischen Jury gewonnen hat. Manche sehen in der nordmazedonischen Kooperation den »kfd-Pflichtfilm« sowie einen kleinen, feinen Beitrag zum Synodalen Prozess, bei dem es auch um »Frauen im Dienst und Ämtern der Kirche« geht.

Der FilmEinkehrtag lädt ein, Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen und im Rhythmus von Film und Gebet, Stille und Gespräch Filmbildern und inneren Bildern ebenso nachzuspüren wie etwa der eigenen Berufung.

Weitere Angebote mit Pfr. Dr. Christoph Seidl finden Sie unter: seelsorge-pflege.de

Termin Sa | 30. 1. 2021

Zeit 9.00 – 17.00 Uhr

Ort Regensburg

Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen

Referenten Dr. Thomas Kroll und Pfr. Dr. Christoph Seidl

Kosten 35,- € Kursgebühr inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss 17. Januar 2021

Info/Anmeldung Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Obermünsterplatz 7 Regensburg
Telefon 0941/597 16 21
Telefax 0941/597 16 23
info@seelsorge-pflege.de



caritasRegensburg

02

Oasentag – Spirituelle Impulse für engagiertes Christsein

In die Tiefe gehen – versöhnt leben!

Das Thema »Versöhnung« ist sehr vielschichtig. Das Sakrament der Versöhnung, die Beichte, befindet sich zweifellos in einer Krise. Zum anderen spüren wir bei einer ehrlichen Lebensbetrachtung, wie sehr uns unversöhnte Situationen im persönlichen Umfeld und der eigenen Lebensgeschichte belasten. Dabei besteht der Kern des Evangeliums gerade darin, aus der Gotteskindschaft in Christus versöhnt zu leben.

An diesem Tag wollen wir uns auf die Spur begeben, wie biblisch begründet ein versöhntes Leben in seinen vielfältigen Dimensionen gelingen kann.

- Biblische Impulse zu einem versöhnten Leben
- Gruppengespräch zu den Impulsen
- Bibliolog zum Gleichnis des Barmherzigen Vaters

- Meditativer Versöhnungsweg zu den Themen »Familie«, »Leben aus der Gotteskindschaft«, »Meine Lebenswunden«, »Hoffnung« und »Mein Lebensweg«

Termin Sa | 6. 2. 2021

Zeit 9.30 – 16.30 Uhr

Ort Regensburg

Schloss Spindlhof

Referenten Heidi Braun
Wolfgang Stöckl

Kosten 25,- € für Verpflegung

Anmeldeschluss 30. Januar 2021

Info/Anmeldung Schloss Spindlhof
Bildungshaus der Diözese Regensburg
Spindlhofstraße 23
93128 Regensburg
Telefon 09402/935 40
Telefax 09402/93 54 11
info@spindlhof.de

03

Vom Gefühl der Sicherheit

»Du hilfst mir, dass ich sicher wohne« (Psalm 4)

Der Traum von einem Leben in Sicherheit und Frieden ist ein wichtiges Thema der Bibel und ein Wunsch seit Menschengedenken. Für Psychiatrieprofessor Stephen Porges, Entwickler der Polyvagaltheorie, ist ein Gefühl von Sicherheit die Basis menschlichen Lebens und menschlichen Miteinanders, denn nur wenn wir uns sicher fühlen, haben wir den vollen Zugang zu unseren Ressourcen. Eine seiner Leitideen ist deshalb nicht nur für uns Caritasmitarbeiter*innen von großer Bedeutung: »Wenn Du die Welt verbessern willst, beginne damit, dass Du Dir und anderen ein Gefühl von Sicherheit verschaffst.«

Dem Erleben von Sicherheit werden wir uns an diesem Tag von verschiedenen Seiten annähern: spirituell, meditativ, mit einem kurzen Blick in die Polyvagaltheorie und mithilfe regulierender Körperübungen für Gehirn und Nervensystem.

Termin Mo | 8. 2. 2021**Zeit** 9.00 – 16.00 Uhr**Ort** Regenstauf
Schloss Spindlhof**Referentin** Christina Engl**Kosten** 17,50 € für Verpflegung**Anmeldeschluss** 18. Januar 2021**Info/Anmeldung** Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
Abt. Recht und Organisation
Von-der-Tann-Straße 7
Regensburg
Telefon 0941/502 11 09
Telefax 0941/502 12 09
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

caritasRegensburg



caritasRegensburg

04

Österlicher Oasentag

Schmunzelstein – Osterlachen

An Ostern kommt der große Stein ins Rollen. Ein Engel wälzt ihn vom Grab weg und setzt sich entspannt darauf (Mt 28,2). Beim Hören der Osterbotschaften erhalten geplatze Hoffnungen und Träume neue Kraft. Doch manchmal dauert es, bis sich der schwere Stein löst und Licht ins Dunkel fällt. Die Botschaft von der Auferstehung kann weiterhelfen. Die Kraft des Glaubens kann Steine ins Rollen bringen, Steine aus dem Weg räumen, Steine mit stetem Tropfen aushöhlen und Kreise ziehen lassen.

So kann Ostern sein – mitten im Leben – manchmal sogar verbunden mit einer Heiterkeit, einem Schmunzeln und Lachen.

Termin Mo | 12. 4. 2021**Zeit** 9.00 – 16.30 Uhr**Ort** Wiesent
Bildungs- und Freizeithaus
Hermannsberg 1**Referent** Georg Deisenrieder**Kosten** 38,-€ Kursgebühr
inkl. Verpflegung**Anmeldeschluss** Januar 2021**Info/Anmeldung** Katholische Jugendfürsorge
Referat Pastoral
und religiöse Bildung
Heiligegeistgasse 7
Regensburg
Telefon 0941/586 85 23
Telefax 0941/586 85 35
pastoral@kjf-regensburg.de

05



caritas Regensburg

Was hinter dem Glaubensbekenntnis steckt

Mehr vom Glauben wissen

Aus Jesu Predigen und Handeln entwickelt sich die Verkündigung der Kirche. Im Glaubensbekenntnis sind Grundlagen formuliert, die einen weiteren spannenden Prozess theologischen Nachdenkens anregen. Daraus ergeben sich für den Glauben knifflige existentielle Fragen:

- Handelt der allmächtige Gott, wenn ich ihn bitte?
- Ist die »Erbsünde« eine Schuld und wovon hat uns Christus erlöst?
- Kommen alle in den Himmel, wenn »Gott das ›Letzte Ding‹ des Geschöpfes« (*H. U. v. Balthasar*) ist?

An diesem Studientag erarbeiten Sie mit Material des Würzburger Fernkurses auf verständliche Weise theologische Inhalte und sprechen über deren Relevanz für Ihren Glauben. Ein Einblick in den Aufbau von »Theologie im Fernkurs« zeigt Ihnen Möglichkeiten, noch mehr vom Glauben zu erfahren.

Termin Sa | 24. 4. 2021
Zeit 9.30 – 16.00 Uhr
Ort Regenstauf
 Schloss Spindlhof
Referent Stefan Lobinger
Kosten 25,- € für Verpflegung
Anmeldeschluss 9. April 2021

Info/Anmeldung Schloss Spindlhof
 Bildungshaus der Diözese
 Regensburg
 Spindlhofstraße 23
 93128 Regenstauf
 Telefon 09402/935 40
 Telefax 09402/93 54 11
 info@spindlhof.de

06



caritas Regensburg

Oasentage mit
Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Weitere Infos entnehmen Sie
 bitte zeitnah der Homepage
seelsorge-pflege.de

Termin Di | 4. 5. 2021
Ort Windischeschenbach
 Haus Johannisthal
 Johannisthal 1
Termin Mi | 5. 5. 2021
Ort Nittendorf
 Haus Werdenfels
 Waldweg 15
Zeit 9.30 – 17.00 Uhr
Referent Pfarrer Dr. Christoph Seidl
Kosten 25,- € Kursgebühr
 inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Info/Anmeldung Seelsorge für Berufe im
 Gesundheits- und Sozialwesen
 Obermünsterplatz 7
 Regensburg
 Telefon 0941/597 16 21
 Telefax 0941/597 16 23
 info@seelsorge-pflege.de

07



caritas Regensburg

Ein ökologischer-spiritueller Oasentag
»Erd-verbunden«

»Ich träume von einer Welt, in der wir einen Weg gefunden haben, in Harmonie zu leben mit der Natur, von der wir abhängig sind, und damit auch in Frieden miteinander.«

Edward Davey

»Hört den Schrei der Erde«, sagt uns Papst Franziskus. Sensibel für die ökologische Krise unserer Zeit werden wir einen Weg gehen von Selbst-Achtsamkeit zur Achtsamkeit gegenüber der Schöpfung. Denn auch die »ökologische Heilung« kann nur von innen kommen.

Elemente: Körperübungen, Achtsamkeit, Atemmeditationen, Kreativität und achtsame Naturerfahrung.

Es wird vegetarische Verpflegung vorbestellt sein. **Wer kein vegetarisches Essen möchte, bitte bei der Anmeldung vermerken.**

Termine Do | 6. 5. 2021

Zeit 9.00 – 16.00 Uhr

Ort Regenstauf

Bildungshaus
Schloss Spindlhof
Spindlhofstraße 23

Referentin Christina Engl

Kosten 17,50 € für Verpflegung

Anmeldeschluss 16. April 2021

Mitbringen bequeme Kleidung,
Decke oder Yogamatte

Info/Anmeldung Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
Abt. Recht und Organisation
Von-der-Tann-Straße 7
Regensburg
Telefon 0941/502 11 09
Telefax 0941/502 12 09
a.zink-moessl@caritas-regensburg.de

08



caritas Regensburg

Oasentag von Wörth/Donau nach Donaustauf (21 km)

Wanderung auf dem Jakobsweg

Die Wegstrecke (circa 21 km) führt durch den Wald und über Feldwege. Die Wege sind nicht anstrengend, aber Sie sollten gerne gehen und eine gute Kondition haben.

Termin Di | 21. 5. 2021

Zeit 9.00 – 18.00 Uhr

Ort Wörth – Donaustauf

Referent Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Kosten keine

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Mitbringen gutes Schuhwerk
und dem Wetter
angemessene Kleidung

Info/Anmeldung Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen
Obermünsterplatz 7
Regensburg
Telefon 0941/597 16 21
Telefax 0941/597 16 23
info@seelsorge-pflege.de

09



caritasRegensburg

Ein Tag für mich!

Meine Mitte neu finden

Regeln beachten, die es früher nicht gab, jeden Tag auf der Hut sein müssen, eigene Grenzen erfahren, ...

Der Umgang mit dem Corona-Virus hat uns in unserem Lebensgefühl getroffen und aus dem Konzept gebracht. Die kurze Auszeit will helfen, sich wieder zu sortieren und Tragendes für ein gutes Leben zu entdecken.

Inhalt:

- Zeit für sich und im Kreis mit anderen
- Meditation von Kreisbildern in der Natur und von Mandalas
- geistliche Impulse für eine gut gesetzte Mitte

Termin Mi | 14. 7. 2021
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr
Ort Windischeschenbach
 Haus Johannisthal
 Johannisthal 1
Referentin Anne-Marie Mitterhofer
Kosten 23,50 € für Verpflegung
Anmeldeschluss 14. Juni 2021

Info/Anmeldung Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
 Abt. Recht und Organisation
 Von-der-Tann-Straße 7
 Regensburg
 Telefon 0941/502 11 09
 Telefax 0941/502 12 09
 a.zink-moessl@caritas-regensburg.de



caritasRegensburg

10

Oasentage im Advent

Der adventliche Oasentag lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen, um über entscheidende Zeitpunkte im Leben nachzudenken, erlebte Zeit zu sortieren und bevorstehende Ereignisse zu gewichten. Vor allem möchte dieser Tag Gelegenheit bieten, sich selbst ungeteilt Aufmerksamkeit zu schenken!

Termin Mi | 1. 12. 2021
Ort Windischeschenbach
 Haus Johannisthal
 Johannisthal 1
Termin Mi | 8. 12. 2021
Ort Nittendorf
 Haus Werdenfels
 Waldweg 15
Zeit 9.30 – 17.00 Uhr
Referenten Pfarrer Dr. Christoph Seidl
 Christina Schrader
Kosten 35,- € Kursgebühr
 inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Info/Anmeldung Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen
 Obermünsterplatz 7
 Regensburg
 Telefon 0941/597 16 21
 Telefax 0941/597 16 23
 info@seelsorge-pflege.de



Advent auf dem Hermannsberg

Passt der Schlüssel?

Jeder Mensch sammelt im Laufe des Lebens seine eigenen Schlüssel-erlebnisse. So viele Dinge werden verschlüsselt bzw. verschlossen: Passwörter, persönliche Daten, Haus- und Zimmertüren, Tresore. Sicher ist sicher. Doch wer hat die Schlüssel-gewalt? Das Bild des Schlüssels ist besonders aktuell in der Zeit des Advent: Zuerst muss der Schlüssel passen, bevor man »Macht hoch die Tür, die Tor macht weit« singen kann. Bei diesem adventlichen Oasentag auf dem Hermannsberg wollen wir den Schlüsselkasten des eigenen Lebens in Verbindung bringen mit den biblischen Schlüssel-erzählungen, die uns auf dem Weg nach Weihnachten begleiten. Dabei soll auch das Vertrauen wachsen, dass doch Gott selbst es ist, der den Himmel aufschließt und als Heiland in unser Leben tritt.

Bei großer Nachfrage wird wieder ein zweiter Termin auf dem Hermannsberg angeboten.

Termine Mo | 13. 12. 2021
ggf. Di | 14. 12. 2021
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr
Ort Wiesent
 Bildungs- und Freizeithaus
 Hermannsberg 1
Referent Georg Deisenrieder
Kosten 36,-€ Kursgebühr
 inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss Oktober 2021

Info/Anmeldung Katholische Jugendfürsorge
 Referat Pastoral
 und religiöse Bildung
 Heiliggeistgasse 7
 Regensburg
 Telefon 0941/586 85 23
 Telefax 0941/586 85 35
 pastoral@kjf-regensburg.de

Pfingsten

Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting (3-tägig)

Infos entnehmen Sie
 bitte der Homepage
regensburger-fusswallfahrt.de



Exerzitionen im Haus Werdenfels

»Glücklich der Mensch, der sein Haus auf Felsen baut« (Matthäus 7,24-27)

In Exerzitionen kommt es nicht darauf an etwas zu machen oder zu leisten. Es geht um die Beziehung zwischen Gott und Mensch, die im Mittelpunkt der Exerzitionen steht. Dort erfährt der Mensch sich als Empfangender. Alle Dimensionen des Menschen werden in diese Beziehung hineingenommen: Denken, Phantasie, Bilder, Ideen, Gefühle, Wahrnehmung, Leib und Geist.

Aus den Exerzitionen wächst so mehr Klarheit für das eigene Leben, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu lieben und entschlossen zu handeln.

Unsere verschiedenen Exerzitionsangebote, angefangen von Einzel-exerzitionen, über Wander-, Schweige-, Film-, Mal-, Tanz-, Gestalt-, Fasten-exerzitionen u.v.m. wollen Sie dazu einladen.

**Weitere Infos und Angebote
finden Sie unter:
haus-werdenfels.de**



Exerzitionen im Haus Johannisthal

Sich auf Stille einlassen: Gott suchen – neu anfangen

Leben heißt sich verändern. Manchmal kann es notwendig sein, innezuhalten um dem eigenen Leben mehr Tiefe oder eine neue Ausrichtung zu geben.

Hier im ruhigen Waldnaabtal finden Sie Zeit für sich. Exerzitionen bieten den geeigneten Rahmen dafür. Im Schweigen wird es möglich, die Impulse des/r Kursbegleiters/in aufzunehmen, nach innen zu hören und die Beziehung zu Gott zu vertiefen. Dadurch gewinnt das eigene Leben an Klarheit.

»Meine Seele ist stille in Dir, denn ich weiß, Du bist da und richtest auf. Wie der Regen dürres Land neu belebt und zum Erblühen bringt«
(nach Psalm 62)

**Weitere Infos und Angebote
finden Sie unter:
haus-johannisthal.de**



Bittet,
dann wird euch gegeben;
sucht,
dann werdet ihr finden;
klopft an,
dann wird euch geöffnet.«

Lukas 11,9

12

Sinnorientiert leben

Dem Sinn auf der Spur

» Das hat doch alles keinen Sinn!« so hören wir oft von Menschen, die von einem plötzlichen Schicksalsschlag wie zum Beispiel durch eine schwere Krankheit oder persönliche Probleme aus der Bahn geworfen werden. Viktor E. Frankl (1905–1997) gibt in der von ihm entwickelten Logotherapie Impulse, die in solchen Situationen »trotzdem Ja zum Leben sagen« lassen und die helfen können, immer wieder das zu entdecken, was das Leben kostbar und wertvoll macht und ihm einen Sinn verleiht.

Die Vermittlung der Theorie aus der Logotherapie erfolgt in Verbindung mit Beispielen aus der seelsorgerischen Praxis. Spirituelle Impulse und biblische Kontexte ergänzen den Inhalt in Verbindung mit praxisorientierten Übungen.

Termin Mo | 18. 1. – Fr | 22. 1. 2021

Beginn Mo | 15.30 Uhr

Ende Fr | 13.00 Uhr

Ort Haus Werdenfels

Referent Pfr. Heinrich Weber

Kosten 220,- € Kursgebühr plus
265,- € ÜN, VP, EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Info/Anmeldung Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf
Telefon 09404/950 20
Telefax 09404/950 29 50
buero@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de



caritas Regensburg

13

Raus aus dem Schwarzen-Peter-Spiel

Drei Wege, die Ethik Jesu im Alltag zu leben

Die Goldene Regel, nicht urteilen, vergeben, den Nächsten lieben, dankbar sein – wir kennen die Ethik Jesu. Aber wie können wir sie im Alltag leben? Die gewaltfreie Kommunikation hilft mir, einerseits mein Anliegen offen und ohne Angriff darzulegen und andererseits dem anderen empathisch zuzuhören, um dann aufgrund der Bedürfnisse aller gute Lösungen zu finden. Nächstenliebe und Selbstliebe in gesunder Balance! Wertvoll in allen Gesprächssituationen, besonders in schwierigen.

Naikan ist ein besinnlicher Rückblick und lässt die Dankbarkeit wachsen durch drei Fragen:

- Was habe ich für den anderen getan?
- Was hat er/sie für mich getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich ihm/ihr bereitet?

Mit »The Work« kann ich Urteile, Deutungen, Vorurteile kritisch hinterfragen.

Ich erkenne durch »The Work« schnell den Balken im eigenen Auge. »The Work« fördert Gelassenheit und Selbsterkenntnis.

Alle drei Wege zusammen ergänzen sich sehr gut. Verstehen, warum diese Wege helfen, die Ethik Jesu konkret in die Praxis umzusetzen.

Termin Mo | 1. 2. – Fr | 5. 2. 2021

Beginn Mo | 15.30 Uhr

Ende Fr | 13.00 Uhr

Ort Haus Werdenfels

Referent Pfr. Michael Pflaum

Kosten 160,- € Kursgebühr plus
265,- € ÜN, VP, EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Info/Anmeldung Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf
Telefon 09404/950 20
Telefax 09404/950 29 50
buero@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de



caritas Regensburg

14

Exerzitien-Schnupperkurs

Dem Leben Klang geben – der Sehnsucht nach »Mehr« folgen

Haben Sie Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit und Sinn in Ihrem Leben? Suchen Sie einen Weg für die Reise nach innen? Gönnen Sie sich Zeit für sich und Gott? Dann könnte dieses Schnupperseminar zu ignatianischen Exerzitien etwas für Sie sein.

Elemente des Einführungskurses sind:

- Einführung in Exerzitien nach Ignatius von Loyola
- Impulse für persönliche Zeiten des Gebets und der Stille
- Hinführung zur Schriftmeditation
- Zeit des Schweigens von Freitag nach der ersten Kurseinheit bis zum Sonntag nach den Atemübungen
- am Samstag: Einzelgespräch mit der Exerzitienbegleiterin
- Möglichkeit einer Einzeleinheit mit der Stimmbildnerin
- Samstag- und Sonntagmorgen: Angebot zu Atem- und Stimmübung
- gemeinsames Gebet und Gottesdienst

»Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schmecken und Kosten der Dinge von innen her.«

Ignatius von Loyola

- Termin** Do | 3. 6. – So | 6. 6. 2021
Beginn Do | 18.00 Uhr
Ende So | 13.00 Uhr
Ort Haus Werdenfels
Referentinnen Sr. Magdalena Morgenstern
 Elisabeth Paukner
 Julia Schneider
Kosten 125,-€ Kursgebühr plus
 183,-€ ÜN, VP, EZ mit DU/WC
 168,-€ ÜN, VP, EZ mit
 Etagendusche
Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn
- Info/Anmeldung** Haus Werdenfels
 Waldweg 15
 93152 Nittendorf
 Telefon 09404/950 20
 Telefax 09404/950 29 50
 buero@haus-werdenfels.de
 www.haus-werdenfels.de



caritasRegensburg

15

Seminar für Menschen in Trauer

»... Gott wird alle Tränen von ihren Augen wischen ...«

»Du gehst – und ich muss bleiben.« Ihr Mann, Ihre Frau, Tochter, Vater, Mutter, Schwester, Bruder, Freund, Freundin ... – Menschen, die Ihnen viel bedeuteten, sind verstorben. Mit einem Mal stoßen Sie an eine unüberwindliche Grenze, den Tod. Dieser Tod lässt sich nicht mehr rückgängig machen – Sie müssen damit leben lernen. Geht das überhaupt? Was passiert in der Zeit der Trauer und wie können Sie damit umgehen? Was kann Ihnen helfen, dass der Abschiedsschmerz nachlässt? Wie können Sie Ihrem Verstorbenen einen »guten« Platz im eigenen Leben einräumen? Kann Ihnen der Glaube Kraft geben? Wie können Sie in Ihrer Trauer den anderen begegnen?

Seit dem Verlust sollte zumindest ein Vierteljahr vergangen sein.

- Termin** Do | 3. 6. – So | 6. 6. 2021
Beginn Do | 18.00 Uhr
Ende So | 13.00 Uhr
Ort Haus Werdenfels
Referenten Dr. Sabine Holzschuh
 Dr. Wolfgang Holzschuh
Kosten 90,-€ Kursgebühr plus
 183,-€ ÜN, VP, EZ mit DU/WC
 168,-€ ÜN, VP, EZ mit
 Etagendusche
Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn
- Info/Anmeldung** Haus Werdenfels
 Waldweg 15
 93152 Nittendorf
 Telefon 09404/950 20
 Telefax 09404/950 29 50
 buero@haus-werdenfels.de
 www.haus-werdenfels.de



caritasRegensburg



Schweigeexerzitien mit ayurvedischer Küche

In die Stille hören

Die Tage auf der Fraueninsel laden ein, abseits von Lärm und Geschäftigkeit der Stille Raum zu geben. Im aktiven Schweigen werden wir die Sinne öffnen und uns im Loslassen einüben. Wir wollen mit unserer Lebensmitte in Berührung kommen, um göttliche Kraft zu schöpfen und neue Lebendigkeit auszukosten. Es muss nicht laut tönen, was uns aufhorchen lässt. Meist ist es das Leise, das uns lehrt, nach innen zu lauschen. Im Zustand entspannter Aufmerksamkeit hören wir intensiver, was von Gott kommt.

Diese Exerzitienform ist geprägt von durchgängigem Schweigen. Die Tage im Kloster erhalten ihre Struktur durch Morgenlob, Impulse und angeleiteter Meditation, das gemeinsame Schweigen, Zeit für sich, Abendlob. Ebenso fließen Elemente aus Leibarbeit, Atem-, Entspannungs- und Hörübungen mit ein.

Termin So | 13. 6. – Do | 17. 6. 2021

Beginn So | 9.30 Uhr

Ende Do | 14.00 Uhr

Ort Frauenchiemsee

Abtei Frauenwörth

Referent Georg Deisenrieder

Kosten 450,- € Kursgebühr
inkl. ÜN, VP, EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss Januar 2021

Info/Anmeldung Katholische Jugendfürsorge
Referat Pastoral
und religiöse Bildung
Heiliggeistgasse 7
Regensburg
Telefon 0941/586 85 23
Telefax 0941/586 85 35
pastoral@kjf-regensburg.de

17

Kompetenzen – personal, sozial, geistlich

Spiritualität im Führungsalltag

Führungsalltag und Spiritualität – das sieht auf den ersten Blick wenig kompatibel aus. Das eine klingt nach Verweilen vor Gott in der Stille, das andere nach Sitzungen, Formulieren von Anträgen, Personalentscheidungen, Strategien, Konflikten. Wir laden herzlich ein, das eine im anderen zu entdecken und Kraft zu tanken. Denn gerade unser westliche europäische Tradition christlicher Spiritualität steckt voller praxistauglicher Schätze. Die wollen wir erschließen. Dabei werden wir u. a. Hildegard von Bingen, Ignatius von Loyola und Papst Franziskus begegnen. Ebenso werden wir das Alte und das Neue Testament nach Ressourcen für unseren Führungsalltag befragen. Dabei stellen wir uns auch dem Thema Macht und Ohnmacht. Nicht zuletzt fragen wir, wie wir als Führungskräfte ins Beten kommen können. Wir arbeiten sowohl mit vielfältigen Impulsen als auch mit

erfahrungsbezogenen Methoden, im Plenum und in Kleingruppen. Außerdem ist Raum für kollegiale Beratung mitgebrachter Fälle und gegenseitige Ermutigung in der Gruppe.

- Termin** Mo | 21. 6. – Fr | 25. 6. 2021
Beginn Mo | 15.30 Uhr
Ende Fr | 13.00 Uhr
Ort Haus Werdenfels
Referentin Dr. Hildegard Gosebrink
Kosten 160,- € Kursgebühr plus 265,- € ÜN, VP, EZ mit DU/WC
Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn
- Info/Anmeldung** Haus Werdenfels
 Waldweg 15
 93152 Nittendorf
 Telefon 09404/950 20
 Telefax 09404/950 29 50
 buero@haus-werdenfels.de
 www.haus-werdenfels.de



caritas Regensburg

18

Bergexerzitionen in Österreich

Unterwegs mit dem Segen der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein Geschenk, eine unausschöpfliche Kraftquelle. Wer »Danke« sagen kann, lebt zufriedener, ist mehr mit sich im Einklang und spürt mehr Freude. Das Schauen auf die Größe und Herrlichkeit der Bergwelt erfüllt das Herz und fördert eine dankbare Haltung und Lebenseinstellung.

Das gemeinsame Morgen- und Abendlob mit christlichen Impulsen und Meditationen zur Dankbarkeit gibt den Tagen den nötigen Rahmen. Es bleibt jedem selbst überlassen, ob er mit der Gruppe wandern oder die Stille in der Nähe des Besinnungshauses suchen möchte.

Ausgangspunkt ist Maria Kirchentäl, ein malerisch gelegenes Hochtal in 900 m Höhe inmitten der Loferer Steinberge mit einer schönen Wallfahrtskirche und einem Besinnungshaus.

In einfacher, aber herzlicher Art sind wir eingebunden in die kleine Ordens- und Hausgemeinschaft .

- Termin** Di | 13. 7. – Sa | 17. 7. 2021
 So | 3. 10. – Do | 7. 10. 2021
Beginn Di/Sa | 17.30 Uhr
Ende So/Do | 14.00 Uhr
Ort Maria Kirchentäl
 bei Lofer/Österreich
Referent Georg Deisenrieder
Kosten 260,- € Kursgebühr
 inkl. ÜN, VP, EZ mit DU/WC
Anmeldeschluss Januar 2021
- Info/Anmeldung** Katholische Jugendfürsorge
 Referat Pastoral
 und religiöse Bildung
 Heiliggeistgasse 7
 Regensburg
 Telefon 0941/586 85 23
 Telefax 0941/586 85 35
 pastoral@kjf-regensburg.de



caritas Regensburg

19



caritas Regensburg

Wanderexerziten im Waldnaabtal

»Wie ein Baum an frischen Wassern gepflanzt« (Jeremia 17,9)

Wie die Bäume in Johannisthal ihre Kraft von der Waldnaab her bekommen, dürfen auch wir uns an den Quellen des Lebens körperlich und geistig-spirituell nähren.

Im Spiegel des Wassers und beim Betrachten markanter Bäume können wir eigene Lebensthemen entdecken und ahnen, wie die göttliche Kraft trägt, nährt und hält.

Geistliche Impulse, Übungen zur Achtsamkeit und ein gesunder Tagesrhythmus vertiefen den inneren Prozess.

Elemente werden sein:

- Waldwanderungen mit Baumbetrachtungen
- Wahrnehmungs- und Körperübungen (täglich drei bis vier Stunden)
- Schweigen
- Impulse aus der Heiligen Schrift
- freie Zeit für eigene Besinnung
- gemeinsames Morgen- und Abendlob

Termin So | 19. 9. – Mi | 22. 9. 2021

Beginn So | 17.30 Uhr

Ende Mi | 15.00 Uhr

Ort Windischeschenbach

Haus Johannisthal

Referenten Georg Deisenrieder

Maria Rehabet-Graf

Kosten 275,- € Kursgebühr
inkl. ÜN, VP, EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss Januar 2021

Info/Anmeldung Katholische Jugendfürsorge

Referat Pastoral

und religiöse Bildung

Heiliggeistgasse 7

Regensburg

Telefon 0941/586 85 23

Telefax 0941/586 85 35

pastoral@kjf-regensburg.de

20



caritas Regensburg

Kompetenzen – personal, sozial, geistlich

Resonanz und Spiritualität

Resonanz ist ein Grundbedürfnis und eine Sehnsucht des Menschen nach einer Welt, die einem antwortet.

- Was ist in meinem Leben besonders wichtig?
- Was ist für mich sehr wertvoll?
- Was bereichert mein Leben?
- Wie kann ich meine Arbeit sinnhaft gestalten?
- Wie werden wir, wer wir sind, wie entwickeln und kultivieren wir unser Selbst?
- Wie kommen wir mit uns Selbst und unserer Spiritualität in Kontakt?

Wir sind biografische Wesen und Beziehungsmenschen. Wenn wir uns mit unserer Lebensgeschichte beschäftigen, können wir Resonanzerlebnisse erinnern, Resonanz im Hier und Jetzt spüren und durch Perspektiven bereichert werden. Resonanz gibt es auch im Bereich der Religion und der

Spiritualität. Es handelt sich dann um ein Erleben, von etwas Transzendenterem berührt zu sein und dadurch geistig-emotional bewegt zu werden. Resonanz und Spiritualität geben unserem Leben einen Sinn und entlasten uns von der Entfremdung und Beschleunigung.

Termin Mo | 11. 10. – Fr | 15. 10. 2021

Beginn Mo | 15.30 Uhr

Ende Fr | 13.00 Uhr

Ort Haus Werdenfels

Referenten Karlheinz H. Arndt

Elisabeth Paukner

Kosten 220,- € Kursgebühr
265,- € ÜN, VP, EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn

Info/Anmeldung Haus Werdenfels

Waldweg 15

Nittendorf

Telefon 09404/950 20

Telefax 09404/950 29 50

buero@haus-werdenfels.de

haus-werdenfels.de

»Guter Gott,

segne mein Leben,

damit ich immer mehr

das einmalige
Bild verwirkliche,

das Du Dir von mir gemacht hast.«

Anselm Grün



Referentinnen und Referenten 2021

Caritasverband der Diözese Regensburg e.V.

Christina Engl

Dipl.-Theologin, Pastoralreferentin, NLP-Coach DVNLP, Fortbildung in Kunsttherapie und Achtsamkeit

Katholische Jugendfürsorge

Georg Deisenrieder

Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Referent für Pastoral und religiöse Bildung

Rehaber-Graf Maria

Dipl. Religionspädagogin, Gestaltpädagogin, Geistliche Begleiterin

Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in der Diözese Regensburg

Dr. Thomas Kroll

Mitglied der Katholischen Filmkommission, Berlin

Anne-Marie Mitterhofer

Pastoralreferentin und Bildungsreferentin für Hospiz- und Palliativseelsorge

Christine Schrader

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Systemisches Coaching und Supervision

Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg

Schloss Spindlhof Bildungs- und Tagungshaus des Bistums Regensburg

Braun Heidi

Pastoralreferentin Seelsorge und Gemeindekatechese

Lobinger Stefan

Studienbegleiter für Theologie im Fernkurs

Stöckl Wolfgang

Hausleitung, Pastoralreferent

Haus Werdenfels Arndt Karlheinz

M. A. Erwachsenenbildung, Diplom-Heilpädagoge, Lehrtrainer für Biografiearbeit (LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.) Gestalttherapie (IGW Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg)

Dr. Gosebrink Hildegard

Theologin, geistliche Begleiterin (GCL/SJ) und systemische Supervisorin (DGSv*); Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz

Dr. Holzschuh Sabine

Pastoraltheologin und Sozialpädagogin; seit 2000 freie berufliche Tätigkeit in der Erwachsenenbildung und Trauerbegleitung

Dr. Holzschuh Wolfgang

Diakon, Pastoraltheologe, Supervisor (DGSv)

Morgenstern Sr. Magdalena

Geistliche Begleiterin Exerzitenbegleiterin, Sießener Franziskanerin

Paukner Elisabeth

Stellvertretende Direktorin, Pastoralreferentin, Dozentin für Biografiearbeit (LebensMutig), Exerzitenbegleiterin, NLP-Practitioner (INLP), Mitglied der GCL, Ausbildung und Tätigkeit in Geistlicher Begleitung

Pfr. Pflaum Michael

Begleiter für kontemplative Exerziten

Pfr. Weber Heinrich

Logotherapeut, NLP-Lehrtrainer, wingwave®-Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Schneider Julia

Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtrainerin





Anmeldung/ Teilnahmebedingungen

Die Angebote zur religiös-spirituellen Begleitung sind allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Caritas sowie der Katholischen Jugendfürsorge zugänglich. Es gelten die **Regelungen der jeweiligen Einrichtungsträger**. Sollte die Dauer der Dienstbefreiung nicht ausreichen, um das Angebot wahrnehmen zu können, ist zusätzlich Freizeit oder Urlaub zu nehmen.

Die Anmeldung ist bitte direkt an den Veranstalter (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung) zu senden.

Das Anmeldeformular finden Sie am Ende dieser Broschüre oder im Internet unter caritas-regensburg.de.

Nähere Informationen erhalten Sie vom jeweiligen Veranstalter.

Beachten Sie die **Anmeldefristen** (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung).

Die **Anmeldebestätigung** mit den **Zahlungsmodalitäten** erhalten Sie direkt vom Veranstalter.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass personenbezogene Daten elektronisch gespeichert und für die Angebotsverwaltung, -planung und -werbung eingesetzt werden dürfen. Die Veranstalter verpflichten sich, diese Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

Die Referenten verpflichten sich, über persönliche Informationen der Teilnehmenden, die sie innerhalb einer Veranstaltung erfahren, Stillschweigen zu bewahren.

Das Vorgehen bezüglich **Kostenerstattung, Eigenbeteiligung** und **Bezuschussung** entnehmen Sie bitte den jeweiligen Bedingungen des Trägers.

Bei **Stornierung** bzw. **Rücktritt** gelten die jeweiligen Bedingungen des Veranstalters.

Bei coronabedingten Absagen durch den Veranstalter fallen keine Kosten an.

Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Schutzmaßnahmen während der Corona-Pandemie.



Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee

Frauenchiemsee Nr. 50
83256 **Frauenchiemsee**
Telefon 08054/90 70
Telefax 08054/79 67
abtei@frauenwoerth.de
frauenwoerth.de

Bildungs- und Freizeithaus Hermannsberg

Hermannsberg 1
93109 **Wiesent bei Wörth/Do**
Telefon 09482/95 93 70
Telefax 09482/95 93 65
info@haus-hermannsberg.de
haus-hermannsberg.de

Haus der Besinnung, Österreich

Maria Kirchentäl 1
A-5092 **St. Martin bei Lofer**
Telefon +43/6588/85 28
Telefax +43/6588/852 84
haus-der-besinnung@pfarre.kirchen.net

Haus Johannisthal

Stiftung der Diözese
Regensburg
Johannisthal 1
92670 **Windischeschenbach**
Telefon 09681/40 01 50
Telefax 09681/400 15 10
kontakt@haus-johannisthal.de
haus-johannisthal.de

Hinweis: Das Haus Johannisthal bietet situationsbezogene (*vorübergehend oder dauerhaft kein oder ein geringes Einkommen*) Ermäßigungen an. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an das Direktorium.

Haus Werdenfels

Waldweg 15 (*Eichhofen*)
93152 **Nittendorf**
Telefon 09404/950 20
Telefax 09404/950 29 50
buero@haus-werdenfels.de
haus-werdenfels.de

Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V.

Ostengasse 27
93047 **Regensburg**
Telefon 0941/569 60
Telefax 0941/56 96 38
info@katholischeakademie-regensburg.de
katholischeakademie-regensburg.de

Schloss Spindlhof

Bildungshaus der
Diözese Regensburg
Spindlhofstraße 23
93128 **Regenstauf**
Telefon 09402/935 40
Telefax 09402/93 54 11
info@spindlhof.de
schloss-spindlhof.de



Hinweise auf weitere Angebote

Benediktinerabtei Plankstetten

Klosterplatz 1 · 92334 Berching
kursprogramm-im-kloster.de

Benediktinerabtei Weltenburg

Asamstraße 32 · 93309 Kelheim/Donau
kloster-weltenburg.de

Kloster Strahlfeld

Haus der Begegnung
Hofmarkstraße 14A · 93426 Roding-Strahlfeld
hdb-kloster-strahlfeld.de

Missionshaus Hofstetten

Apostolatshaus der Pallottinger
Hofstetten 1 · 93167 Falkenstein
hofstetten-pallottiner.de

Redemptoristenkloster und Exerzitienhaus Cham

Ludwigstraße 16 · 93413 Cham
cham.redemptoristen.de

Notizen

Ich lobe meinen Gott,
der aus der Tiefe mich holt,
damit ich lebe.

Ich lobe meinen Gott,
der mir die Fesseln löst,
damit ich frei bin.





caritasRegensburg

Unter dem Dach der Caritas gibt es in der Diözese Regensburg mehr als 900 verschiedene soziale Dienste und Einrichtungen. Dort erhalten jährlich 350 000 Menschen Rat und Hilfe.

Wir pflegen Menschlichkeit.



Sämtliche Caritas-Angebote in der
Diözese Regensburg: [caritas-regensburg.de](https://www.caritas-regensburg.de)