

Lebensquellen



**Exerzitienhaus
Michaelbeuern
Jahresprogramm 2022**



Ein herzliches Grüß Gott all jenen, die Interesse an den Angeboten unseres Exerzitienhauses haben! Hoffentlich sind Sie und Ihre Lieben gut durch die letzten Monate gekommen. In Corona-Zeiten keine Selbstverständlichkeit!

Anfang Juni haben sich endlich wieder die Tore unseres Exerzitien- und Bildungshauses geöffnet und wir durften mit viel Freude die ersten Gäste willkommen heißen. Vier Veranstaltungen, die Sie in diesem Jahresprogramm finden und die mir besonders am Herzen liegen, möchte ich Ihnen kurz vorstellen: Die **Benediktinischen Tage der Stille** richten sich an Menschen, die in Wirtschaft und Sozialbereichen Verantwortung tragen und mit mehr Tiefgang in das neue Jahr starten möchten. Das speziell für Einsteiger entwickelte **Hildegard-Fasten** meidet unnötiges Hungern und setzt auf das maßvolle Genießen von Dinkelbrot und Fencheltee. In **Einfach beten** kann man das Ruhegebet erlernen, eine Gebetsform des 4. Jh., die innere Ruhe schenkt und das Gottvertrauen stärkt. Das **Leibgebet** ist eine europäisch, christliche Alternative zu Yoga und Qi Gong. Die sanften Übungen tun Leib und Seele gut.

Mich würde es besonders freuen, wenn Sie einige Tage bei uns verbringen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Zeit.

P. Dr. Clemens Koch OSB,
Leiter des Exerzitien- und Bildungshauses

Exerzitionen im Alltag

Zwischen-Zeit

Glaubend leben mit Herz und Verstand



Foto: Jorma Bork / pixelio

Einseitigkeiten sind ungesund. Deshalb braucht es beides: Herz und Verstand. Wer auf sein Herz hört und seinen Verstand nutzt, hat mehr vom Leben. Der Alltag gewinnt an Tiefgang, weil Achtsamkeit Glauben und Vertrauen eine Chance gibt. Gott kommt ins Spiel. Er schenkt Gelassenheit und Zuversicht, die den Lebensweg wie ein roter Faden durchziehen. Diese Exerzitionen basieren auf Unterlagen der Diözese Innsbruck.

Elemente: wöchentliche Treffen und tägliche Übungsimpulse für daheim.

*Termine: Donnerstag, 13. Jänner, 20. Jänner, 27. Jänner, 3. Februar, 10. Februar 2022 jew. von 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
Begleiter: P. Dr. Clemens Koch OSB
Kursbeitrag: 36,00 € inkl. Exerzitionenheft
Anmeldung bis 20. Dezember 2021*

Benediktinische Tage der Stille

„Ins Jahr 2022 hineinspüren...“



Foto: Margot Kessler / pixelio

Innehalten und Hoffnung schöpfen nach oder mit der COVID 19-Pandemie. Die Klimaveränderungen werden beobachtbar. Das Corona-Virus hat „unsere Welt“, wie wir sie kannten, verändert. Wie wirken sich diese Erfahrungen und Erkenntnisse aus? Was wird sich für uns ändern, beruflich, persönlich, familiär oder gesellschaftlich? Wie kann es gut weiter gehen?

Existenzanalyse, Logotherapie und benediktinische Lebensregeln sind die Elemente dieser Tage, die sich an BeraterInnen, UnternehmerInnen und VerantwortungsträgerInnen richten.

Termin: Freitag, 14. Jänner, 13.30 Uhr bis Sonntag, 16. Jänner 2022, 11.30 Uhr

Leitung: Abt Mag. Johannes Perkmann OSB, Mag. Johann Glück

Betrag: 270,00 € exkl. MwSt für die Teilnahme u. 85,00 € exkl. MwSt pro Tag und Pers. für ÜN/VP

Wüstenerfahrungen mit den Propheten



Foto: Rosel Eckstein / pixelio

Wüstenerfahrungen gehören zum Leben. Sie fordern uns heraus und bringen uns an unsere Grenzen.

Biblische Menschen – wie etwa die Propheten – zeigen uns, wie sich Negatives in Positives wandelt und Wüsten zu fruchtbaren Oasen werden. Sie vertrauten Gott und seiner verwandelnden Kraft. Damit schenken sie uns wertvolle Impulse für unsere eigene Lebensgestaltung.

In diesen Tagen lebt man sich in die österliche Botschaft ein, schweigt, geht in sich, tauscht sich aus und feiert bereichernd Liturgie.

Termin: Freitag, 1. April, 18.00 Uhr bis Sonntag, 3. April 2022, 13.00 Uhr

Begleitung: Abt Mag. Johannes Perkmann OSB, Mag. Anita Kreil

ÜN/VP: 114,00 € im DZ; 128,00 € im EZ

Unkostenbeitrag: 6,00 €

Anmeldung bis 1. März 2022

Hildegard-Fasten für Einsteiger

„Pflege das Leben, wo du es triffst.“



Foto: Joujou / pixelio

Pflege das Leben, wo du es triffst, meint Hildegard von Bingen. Wer richtig fastet, tut genau das. Fasten hat somit nichts mit sinnlosem Hungern oder ungesunder Gewichtsreduktion zu tun. Fasten ist eine spirituell-geistliche Aufgabe. Es tut Körper, Geist und Seele gut. Damit Fasten noch erholsam ist, braucht es nach Hildegard das „rechte Maß“. Um dieses rechte Maß zu finden, ist es wertvoll, auf die innere Stimme zu hören, sowie ärztlich und geistlich begleitet zu werden. Spaziergänge, Gebet und Zeiten der Stille unterstützen den Fastenprozess zusätzlich.

Termine: Sonntag, 3. April, 17.00 Uhr bis Samstag, 9. April 2022, 13.00 Uhr

oder: Sonntag, 20. November, 17.00 Uhr bis Samstag, 26. November 2022, 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Felicitas Karlinger, P. Dr. Clemens Koch OSB
ÜN/VP: 318,00 €; Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldung bis 3. März bzw. 20. Oktober 2022

Glaube verleiht Flügel



Foto: Frank Hollenbach / pixelio

a. Kloster-Tage

Du bist ein junger Mann und willst einige Tage in einem Kloster verbringen. Bei den KLOSTERTAGEN wohnst du im Privatbereich der Mönche, betest, isst und arbeitest mit ihnen.

b. Subiaco-Treff

Du willst deine persönliche Berufung entdecken? Dann ist der SUBIACO-TREFF etwas für dich. Du lebst mit Gleichgesinnten im Kloster mit und hast einen Mönch als Begleiter.

Kloster-Tage: Mittwoch, 13. April, 17.00 Uhr bis Ostersonntag, 17. April 2022, 13.00 Uhr

Subiaco Treff 1: 12. bis 13. Februar 2022

Subiaco Treff 2: 10. bis 11. September 2022

jeweils Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, 13.00 Uhr

Begleitung: Abt Mag. Johannes Perkmann, P. Dr. Clemens Koch OSB

Einfach beten

Einübung in das Ruhegebet



Foto: johnnyb / pixelio

Johannes Cassian (360-435) hat das Ruhegebet – es ist auch als hesychastisches Gebet oder Gebet der Hingabe bekannt – nach Europa gebracht. Diese einfache Gebetsform stellt Jesus Christus in den Mittelpunkt und intensiviert die Beziehung zu ihm. Das sanfte Wiederholen eines kurzen Gebetes hilft den Gedankenfluss zu mindern und zur Ruhe zu kommen.

Diese Einübungstage bieten sowohl eine theoretische Hinführung als auch eine praktische Anleitung in Cassians Erbe.

Weitere Informationen unter: ruhegebet.de

Termine: Freitag, 22. April, 16.00 Uhr bis Sonntag, 24. April 2022, 13.00 Uhr

oder: Freitag, 2. Dezember, 16.00 Uhr bis Sonntag, 4. Dezember 2022, 13.00 Uhr

Begleitung: P. Dr. Clemens Koch OSB

ÜN/VP: 128,00 €, *Kursgebühr:* 65,00 €

Anmeldung bis 22. März bzw. 2. November 2022

Leibgebet

Beten mit Leib und Seele



Foto: johannyb / pixelio

Indien hat sein Yoga, China sein Qi Gong. Weithin vergessen ist: auch Europa hat seine eigenen, im Christentum wurzelnden Übungsformen, die Geist und Körper wohltuend stärken. Was lange in Klosterbibliotheken schlummerte – etwa die Gebetsweisen des heiligen Dominikus oder die Gebärden des Petrus Cantor – hat sich mittlerweile als Leibgebet und therapeutische Leibarbeit in der Praxis bewährt.

Fürs Üben des Leibgebetes daheim, gibt es ein Booklet mit den Gebärden und Demo-Videos zum Herunterladen.

Termin: Freitag, 6. Mai, 18.00 Uhr bis Sonntag, 8. Mai 2022, 13.00 Uhr

*Begleitung: Dr. Lic. Karl-Heinz Steinmetz,
P. Dr. Clemens Koch OSB*

ÜN/VP: 128,00 €; Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldung bis 6. April 2022

Priesterexerzitien

Beten, Einklang von Herz und Stimme



Foto: Rudopho Duba / pixelio

Beten gehört zur christlichen Existenz und zum priesterlichen Dienst. Es nimmt Maß an der Praxis Jesu und seinem Gebetsauftrag. Leicht kann es zur Routine werden oder durch Arbeitslast und anderes Schaden nehmen. In diesen Tagen gehen wir unserem Beten auf den Grund, lassen uns von der Bibel, den Meistern des Gebets und dem Gebetsschatz der Kirche inspirieren. Wenn für Benedikt Beten Einklang von Herz und Stimme ist, dann gilt es, in sich hineinzuhören und sich etwas Gutes zu tun. Die Rahmenbedingungen unseres Hauses und die gelebte Gemeinschaft können dabei sehr hilfreich sein.

*Termin: Montag, 11. Juli, 18.00 Uhr bis
Samstag, 16. Juli 2022, 9.00 Uhr*

*Leitung: Abt Mag. Johannes Perkmann OSB,
Anmeldung bis 11. Juni 2022*

Michaelifest

Festgottesdienst und spiritueller Impuls



Der Erzengel Michael ist der Schutzpatron unserer Abtei. Jährlich wird sein Fest in feierlicher Weise mit vielen Freunden und Wohltätern begangen.

Nach dem Pontifikalamt, das von Stiftschor und Orchester musikalisch gestaltet wird, lädt Abt Johannes in das Exerzitienhaus zu einem Impuls über benediktinische Spiritualität ein. Das Fest klingt bei einem gemeinsamen Mittagessen mit den Mönchen im großen Refektorium aus. Wer möchte, kann anschließend noch an einer Klosterführung teilnehmen.

Termin: Sonntag, 2. Oktober 2022, 9.00 Uhr

Leitung: Abt Mag. Johannes Perkmann OSB

Kosten: 15,00 € (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 24. September 2022

Adventl. Besinnungstage

Wie Kinder werden?



Foto: Helene Souza / pixelio

„Werdet wie die Kinder“, fordert Jesus die ihm Nachfolgenden auf. Was will er uns damit sagen, uns, die wir längst Erwachsene geworden sind?

Einen Rückschritt in das Unmündige? Wie ein Kind sein heißt staunen können, dankbar sein, Erwartungen an die Zukunft haben und sich anvertrauen können. Dieses Urvertrauen ist ein besonderes „Heilmittel“, weil es uns Geborgenheit schenkt, mit Gott verbindet und neuen Lebensmut gibt.

Termin: Freitag, 9. Dezember, 18.00 Uhr bis Sonntag, 11. Dezember 2022, 13.00 Uhr

Begleitung: Abt Mag. Johannes Perkmann OSB, Mag. Anita Kreil

ÜN/VP: 114,00 € im DZ, 128,00 € im EZ

Unkostenbeitrag: 6,00 €

Anmeldung bis 9. November 2022

Fastenwoche

Mit Fasten Leib und Seele beleben

Termine: erstes Treffen am Aschermittwoch, 2. März 2022, 20.00 Uhr, weitere Treffen nach Vereinbarung

*Begleitung: Abt Johannes Perkmann OSB
Anmeldung bis 15. Februar 2022*

Adventl. Besinnungsabend

Mit Matthäus Jesus entdecken

Termin: Montag, 12. Dezember 2022, 19.30 Uhr

Referent: P. Clemens Koch OSB

Bibelrunde

Entdeckungsreise Bibel

Termine: 3. Jänner, 7. Feber, 7. März, 4. April, 2. Mai, 13. Juni, 4. Juli, 5. September, 3. Oktober, 7. November und 12. Dezember 2022

*Zeit: jeweils um 19.30 Uhr
Ort: Pfarrheim der Pfarre Dorfbeuern
Leitung: P. Michael Eppenschwandtner OSB*

Abend des Gebetes

um gute Familien und geistliche Berufungen

Termine: 12. Jänner, 9. Feber, 9. März, 11. Mai, 8. Juni, 13. Juli, 10. August, 14. September, 12. Oktober, 9. November und 14. Dezember 2022

*Zeit: 19.00 Uhr Anbetung und Beichtgelegenheit / 19.30 Uhr festl. Eucharistiefeier
Ort: Stiftskirche Michaelbeuern*

Bitte dieses Formular in einem Kuvert senden.

Anmeldungen sind selbstverständlich auch per E-mail - bitte mit den erforderlichen Angaben - möglich.

Anmeldung

Anmeldung zur Veranstaltung Nr. vom bis

Name Vorname

Straße PLZ/Wohnort

Tel. Beruf Geburtsdatum

Ich wünsche Nächtigung Einzelzimmer

Doppelzimmer, zusammen mit

Bitte Zutreffendes ankreuzen!

Datum: Unterschrift:

Informationen, Anfragen und Anmeldung

Exerzitienhaus der Benediktinerabtei

P. Dr. Clemens Koch OSB

A-5152 Michaelbeuern 1

Telefon 0043-(0)6274/8116 DW 3034

E-mail: bildungshaus@abtei-michaelbeuern.at

Lage

Michaelbeuern liegt im hügeligen Flachgau, etwa 30 km nördlich der Stadt Salzburg und nahe der deutschen Staatsgrenze.

Unterkunft und Verpflegung

Das Exerzitienhaus verfügt über 28 Gästezimmer (24 DZ / 4 EZ). Sie sind mit Dusche/WC ausgestattet und haben via WLAN Internetzugang.

Ein Vortragssaal und zwei Seminarräume stehen zu Verfügung. Die Kapelle lädt ein, miteinander Gottesdienste zu feiern oder allein vor Gott zu verweilen.

Im Barstüberl gibt es Getränke und kleine Snacks. Im barocken Speisesaal des Klosters werden zumeist Speisen von regional erzeugten Produkten reserviert.



Seit Jahrhunderten ist es Tradition, dass Klöster des hl. Benedikt als geistliche Zentren Stätten der Bildung und Erziehung sind. Das Exerzitienhaus, 1985 neu adaptiert in einem alten Trakt unserer seit dem 8. Jh. bestehenden Benediktinerabtei, will vor allem Menschen, die Stille, Besinnung und religiöse Vertiefung suchen, die Möglichkeit bieten für Exerzitien, Einkehrtage, Kloster auf Zeit, Weiterbildung von pfarrlichen MitarbeiterInnen, Seniorentage, Ministranten- und Jugendleiterbildung etc. Dies soll durch eigene Kurse bzw. durch Zusammenarbeit mit den verschiedensten kirchlichen Organisationen geschehen.



www.abtei-michaelbeuern.at