

## Geistliches Zentrum der Redemptoristen Cham - Exerzitienhaus –

### MEDITATION FÜR ALLE

**Mi. 04.05. (18.00 Uhr) - So. 08.05.16 (09.30 Uhr)**

Thema: "Weg in die innere Stille"

Ein Schweigekurs, der über Atem, Entspannung, stillem Sitzen und Vorträgen aus der christlichen Mystik zur inneren Stille führt. Stilles, waches Dasein erneuert das Leben und schenkt mehr Präsenz im Alltag. Übungen für den Leib sollen dabei Körper und Geist in Einklang bringen.

Leitung: P. Hermann Zeller, Sr. Theresia Lechner  
Andrea Schanzer

Kosten: 254,00 € (EZ/DU/WC) 244,00 € (DZ/DU/WC)

### BESINNUNGSTAG VOR PFINGSTEN

**Sa. 07.05.16 (09.00 - 17.00 Uhr)**

Thema: "Geistvoll leben" - Im Alltag mit dem Heiligen Geist rechnen und mit ihm die Fragen des Lebens angehen.

Leitung: P. Peter Renju Kosten: 25,00 €

### GEBETSABEND des Alfons-Liguori-Kreises

**Di. 12.05.16 (19.30 Uhr - 21.00 Uhr)**

Leitung: P. Bernhard Bossert

### HAUPTFEST DER MARIANISCHEN MÄNNERKONGREGATION KLOSTERKIRCHE DER REDEMPTORISTEN CHAM

**So. 22.05.16 - 08.30 und 10.00 Uhr Gottesdienst  
14.00 Uhr Hauptkonvent**

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Josef Schwemmer, Zentralpräses

### NEU FASTENWOCHE nach Buchinger und Lützner

**Mo. 23.05. (18.00 Uhr) - So.29.05.2016 (13.00 Uhr)**

Thema: "Loslassen und frei werden"

Richtiges Fasten tut gut, der Körper entschlackt und die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Fasten kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. Zudem ist das Fasten seit jeher in allen Religionen geschätzt, um Leib, Seele und Geist zu reinigen und frei zu werden für neue Erfahrungen.

Was Sie in dieser Woche erwartet:

- Fasteninformationsgespräch
- morgens und abends Tee, Gemüse- und Obstsäfte
- Ingwerwasser, Zitronenscheiben, Honig
- täglich Gemüsebrühe      -täglich Leberwickel
- Wasser und Fastentee nach Bedarf
- geführte Wanderungen
- Gespräche, Ernährungsempfehlungen
- Yoga und Entspannungsübungen
- qualifizierte Fastenbegleitung, dfa
- Körpergebet (Sonnengebet)
- Angebot zum Gottesdienst
- Zeit für Einzelgespräche
- geistliche Impulse zum Loslassen und Freiwerden

Teilnehmer: mind.6 – max.12 gesunde Erwachsene

Leitung: Monika Hausler

Geistliche Impulse, Gesprächsangebot: Sr. Erika Wimmer

Kosten: 480,00 € (EZ/DU/WC) (incl. 210 € Kursgebühr)

## KLOSTER AUF ZEIT FÜR JUNGE ERWACHSENE

**Mo. 23.05. (18.00 Uhr) - So. 29.05.16 (13.00 Uhr)**

"Kloster auf Zeit" Junge Erwachsene sind eingeladen, einmal hinter die Klostermauern zu schauen und das Leben der Redemptoristen und der Missionsschwestern vom Heiligsten Erlöser kennen zu lernen. Elemente dieser Tage sind die Feier der Liturgie und des Stundengebets, das Kennenlernen von verschiedenen Gebetsformen, Austausch und Gespräch, Zeit für sich, Leben – Beten – Arbeiten in Gemeinschaft.

Leitung: P. Peter Renju, Sr. Erika Wimmer

Kosten: Verdienere: 150,00 € (EZ/DU/WC)

Nichtverdiener: 70,00 €

## TAGE DER ACHTSAMKEIT

**Do. 26.05. (18.00 Uhr) - So. 29.05.16 (13.00 Uhr)**

Thema: "Wer achtsam bleibt, gelangt zur Erkenntnis und in den Frieden" (Gita 4,39)

Achtsamkeit als Grundhaltung in unserem Leben ist Notwendig und Grundlegend für ein sinnerfülltes Leben. Sie soll in diesen Tagen eine besondere Aufmerksamkeit erhalten. Wir werden schauen, was für einen achtsamen Umgang wesentlich ist. Dabei richten wir ein besonderes Augenmerk auf das Sonnengebet (nach P. Sebastian Painadath SJ).

Wir werden ‚achtsam sein‘ üben: in Selbstbesinnung, im sinnlichen Wahrnehmen (Musik, Natur...) im Gespräch, in der Meditation.

Inhaltlicher Ausgangspunkt ist ein ganzheitliches Menschenbild, wie es Viktor E. Frankl, der Begründer einer sinnorientierten Lebensführung aufgezeigt hat (**Logotherapie**). Diese Tage sind eine **gute Auszeit** für alle, die wieder einmal zu sich selbst kommen wollen.

Leitung: Hubertus J.A. Grandy

Kosten: 255,00 € (EZ/DU/WC) 245,00 € (DZ/DU/WC)

(incl. 90 € Kursgebühr)

**Der Kurs ist auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt!**

## BIBELABENDE

\* **Mi. 01.06.16 - Mi. 08.06.16 – Mi. 15.06.16**

(jeweils 19.30 - 21.30 Uhr)

Thema: "Den Weg der Hoffnung wagen" Gestalten aus der Bibel zeigen, wie das Leben gelingen kann.

1. Abend: Im Hören auf Gott erkennt der Mensch seinen Weg.
2. Abend: Der Mensch erfährt die heilende Kraft von Gott.
3. Abend: Gott schickt den Menschen auf seinen Weg!

Leitung: P. Peter Renju, Sr. Erika Wimmer Kosten: 15,00 €

## NEU AUGENYOGA-TAGESSEMINAR

**Sa. 04.06.16 (10.00 - 17.00 Uhr)**

Die Augen verdienen einen besonderen Platz in der Yogapraxis. Oft werden sie vernachlässigt, dennoch sind sie Organe, die pausenlos arbeiten, selbst während wir schlafen. Außerdem verbringen wir – im Gegensatz zu unseren Vorfahren – viel Zeit vor Bildflächen, wie Computer, Fernseher oder Handy.

Dies sind Aktivitäten, die sich sehr negativ auf die Augen auswirken. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehfähigkeit zudem nach. Durch Augenyoga kann man dieser nachlassenden Sehkraft entgegenwirken. Viele Erfahrungsberichte beweisen dies.

Das Augenyoga-Seminar ist darauf ausgerichtet, uns für mehr Achtsamkeit der Augen zu sensibilisieren und durch gezielte Übungen die Sehkraft zu stärken.

Bitte beachten Sie, dass Augenyoga immer ohne Sehhilfen durchgeführt wird.

Bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit, außerdem feste Schuhe für das Üben im Freien.

Leitung: Josefine Schauer-Deser

Kosten: 90,00 € (incl. 68 € Kursgebühr)

**BESINNUNGSTAGE DES KATHOLISCHEN BLINDENWERKS  
DER DIÖZESE PASSAU**

\* **Mo. 06.06. (18.00 Uhr) - Fr. 10.06.16 (13.00 Uhr)**

Organisation: Ursula Glashauser Tel. 09952/633

**EINZELEXERZITIEN**

**Fr. 10.06. (18.00 Uhr) - So. 19.06.16 (09.30 Uhr)**

Ein intensiver Erfahrungsweg mit durchgängigem Schweigen, persönlicher Lebens- und Schriftmeditation, täglichem Einzelgespräch und Eucharistiefeier

Leitung: Sr. Erika Wimmer

Kosten: 540,00 € (EZ/DU/WC) (incl. 100 € Kursgebühr)

**SYSTEMISCHE LÖSUNGEN IN FAMILIEN**

**Sa. 11.06.16 (09.30 - 18.00 Uhr)**

Thema: **"Leben und lieben im Einklang mit der Seele"**

Eingeladen sind Menschen, die einen neuen Zugang zu ihrem Leben finden möchten; wirksame Lösungen suchen aus Sackgassen in Partnerschaft, Beruf und der Beziehung zu Eltern und Kindern.

Leitung: Tatjana Pinzer

Kosten: für Aufsteller 85,00 €

für Beobachter oder Stellvertreter 45,00 €

**GEBETSABEND des Alfons-Liguori-Kreises**

**Di. 14.06.16 (19.30 Uhr - 21.00 Uhr)**

Leitung: P. Fritz Kästner

**QIGONG UND MEDITATION**

**Do. 16.06. (18.00 Uhr) - So. 19.06.16 (13.00 Uhr)**

Thema: **"Stille in Bewegung"** Qigong wurde in China während dreitausend Jahren als Kunst zur Pflege der Lebensenergie entwickelt.

Wir lernen fließende, ganzheitliche Bewegungen des Qigong, wodurch sich Spannungen und Blockaden lösen können und der Fluss der Lebensenergie harmonisiert wird.

Die sanften, aber intensiven Übungen, in Achtsamkeit und innerer Ruhe ausgeführt, wirken ausgleichend, entspannend, stärkend und heilsam. Wir erfahren dabei Körper, Seele, Geist als Einheit. Dieser Prozess wird unterstützt und getragen durch stille Meditation (4 Einheiten pro Tag) und durch unser Schweigen, das dazu beiträgt, unsere Wahrnehmung zu verfeinern und uns der heilenden Kraft der Stille zu öffnen.

Der wunderbare Park des Klosters lädt uns bei geeignetem Wetter auch zum Üben im Freien ein. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; warme, rutschfeste Socken; geeignetes Schuhwerk und geeignete Kleidung zum Üben im Freien; Yogamatten und Sitzgelegenheiten zur Meditation sind vorhanden, können jedoch auch mitgebracht werden.

Für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vor-kenntnissen!

Leitung: Melitta Schöttner

Kosten: 250,00 € (EZ/DU/WC) 240,00 € (DZ/DU/WC)

(incl. 85 € Kursgebühr)

**CHAMER SOMMERWOCHE  
NEU FÜR SENIOR(INN)EN**

**Mo. 20.06. (18.00 Uhr) - Mo. 27.06.16 (13.00 Uhr)**

Thema: **"Kraft schöpfen im Kloster"**

Gemeinsam mit Gleichgesinnten eine Woche Urlaub im Kloster machen und die Wahrnehmung wieder schärfen für das, was wichtig ist im Leben und froh macht. Mit religiösen Impulsen und kreativen biblischen Elementen entdecken, was die Seele aufatmen lässt.

Bei Wanderungen und Ausflügen, Begegnung und Austausch in Bewegung kommen. Zeiten der Besinnung, gemeinsame Gottesdienstfeiern und das Angebot von Wahrnehmungsübungen für den Leib helfen, zum Wesentlichen zu finden.

Leitung: P. Peter Renju, Sr. Erika Wimmer

Kosten: 400,00 € (EZ/DU/WC) 380,00 € (DZ/DU/WC)

**KLOSTERGESPRÄCHE**

Eine Reihe von Gesprächen, Vorträgen, Impulsen  
in Zusammenarbeit mit der KEB

**Fr. 24.06.16 (ab 19.30 Uhr)**

Thema: **"Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben"**

*-Autorenlesung und Vortrag mit Andrea Schwarz-*

Chaos und Ordnung, Nähe und Distanz, Beten und Arbeiten - solche Gegensatzpaare stehen scheinbar oft im Widerspruch zueinander. Die jeweiligen Pole sind aber keine Gegenspieler, sondern "Zusammenspieler", die einander bedingen und brauchen. Erst in ihrem Miteinander kann menschliche Entwicklung geschehen: Die Ordnung braucht das Chaos, die Nähe, die Distanz, die Arbeit des Gebet - und umgekehrt. Diesen Zusammenhängen soll nachgespürt werden, um daraus Perspektiven für ein gelingendes Leben zu gewinnen.

Referentin: Andrea Schwarz, ausgebildete Industriekauffrau und Sozialpädagogin, viele Jahre in der Gemeindearbeit in Viernheim bei Mannheim sowie ehrenamtlich bei Projekten der Mariannahiller Schwestern in Südafrika, heute als gefragte Referentin und Bibliolog-Ausbilderin tätig. Sie ist pastorale Mitarbeiterin im Bistum Osnabrück und wohnt in Steinbild im Emsland. Andrea Schwarz gehört zu den meistgelesenen christlichen Schriftstellern unserer Zeit.

Anmeldung nicht erforderlich!

Kosten: 7,00 €

**KLOSTERFEST zum 150-jährigen Jubiläum  
der Ikone der Mutter von der immerwährenden Hilfe**

**So. 26.06.16 10.00 Uhr** Eucharistiefeier in der Klosterkirche; anschließend sind Sie eingeladen zum Klosterfest in den Klostersgarten und in das Haus. Anmeldung nicht erforderlich!

**GEBETSABEND des Alfons-Liguori-Kreises**

**Di. 12.07.16 (19.30 Uhr - 21.00 Uhr)**

Leitung: P. Ludwig Götz

**BESINNUNGSTAGE DES KATHOLISCHEN BLINDENWERKS  
DER DIÖZESE REGENSBURG**

**Mo. 25.07. (18.00 Uhr) - Do. 28.07.16 (13.00 Uhr)**

Leitung: Pfr. i.R. Hans Bock

Organisation: Annemarie Nafe, Tel. 0941/946086

### **Scala-Treff**

*Spürst Du eine Berufung zu einem geistlichen Weg? Wenn Du auf der Suche bist nach Deinem Weg, nach Deiner Berufung bist, dann bist Du bei uns richtig. Wir laden Dich ein zu unserer:*

#### ***Berufungsgruppe***

#### ***im Geistlichen Zentrum Kloster Cham***

*„Scala“ bedeutet „Stufen“ oder „Treppe“ und erinnert an den Gründungsort von uns Redemptoristen in Scala in Süditalien.*

*Wir laden zu folgendem Wochenende  
in das Geistliche Zentrum in Cham ein:*

**29.-31.07.16**

Leitung: P. Peter Renju

### **EINZELEXERZITIEN**

**Fr. 29.07. (18.00 Uhr) - So. 07.08.16 (09.30 Uhr)**

Ein intensiver Erfahrungsweg mit durchgängigem Schweigen, persönlicher Lebens- und Schriftmeditation, täglichem Einzelgespräch und Eucharistiefeier

Leitung: P. Claus Pfuff SJ, Sr. Erika Wimmer

Kosten: 540,00 € (EZ/DU/WC) (incl. 100 € Kursgebühr)

### **NEU FAMILIENZEIT IM KLOSTER CHAM FÜR KINDER – ELTERN – GROßELTERN**

**Mo. 08.08. (16.00 Uhr) - Fr. 12.08.16 (13.00 Uhr)**

Thema: **"Laudato si"**

Im Klostergarten und bei gemeinsamen Ausflügen wollen wir die Natur mit allen Sinnen erleben. Wir spielen, forschen, entdecken kleine und große Wunder, lernen heilsame Kräuter kennen, basteln mit Naturmaterialien, singen und sagen gemeinsam ‚Danke‘ für die Schöpfung Gottes. Der Sonnengesang des hl. Franziskus, biblische Worte und Anregungen aus der Enzyklika ‚Laudato si‘ werden uns dabei begleiten. In der Woche finden am Vormittag angeleitete Kinderworkshops (für Kinder von ca. 5 – 10 Jahren) zu Naturthemen statt – zugleich werden thematische Impulse mit Gesprächsrunden für Erwachsene angeboten. Nachmittags stehen Familienexkursionen auf dem Programm. Es besteht die Möglichkeit, ihre ‚Familienzeit‘ im Kloster übers Wochenende zu verlängern.

Gestaltung: P. Peter Renju, Sr. Erika Wimmer

Christine Gross, Kretzschmar Birgit

Kosten: Erwachsene: 150,00 € Kinder: 70,00 €

(ab dem 2. Kind: 50 €, f. Kinder unter 5 Jahren 40 €)

### **EXERZITIEN IM GEISTE DES HL.FRANZISKUS**

**Mo. 15.08. (14.00 Uhr) - Fr. 19.08.16 (13.00 Uhr)**

Thema: **"Mit Franziskus zu Christus gehen"**

Leitung: P. Fritz Kästner

Kosten: 248,00 € (EZ/DU/WC) 238,00 € (DZ/DU/WC)

## ZEITEN ZUR ERHOLUNG

Das Exerzitienhaus in Cham öffnet in der Urlaubszeit seine Pforten für Gruppen, Paare oder Einzelgäste, die körperliche und seelische Erholung suchen:

**Mo.15.08. - Mo. 05.09.16**

Sie können daraus gern Ihre gewünschte Aufenthaltszeit wählen:

Tagessatz Vollpension

45,00 € (EZ/DU/WC) 41,00 € (DZ/DU/WC)

Bei Aufenthalt von mehr als 10 Tagen

44,00 € (EZ/DU/WC) 40,00 € (DZ/DU/WC)

Tagessatz Halbpension

36,00 € (EZ/DU/WC) 32,00 € (DZ/DU/WC)

Hausprospekt und nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage:

**[exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)**

**Tel.: 09971 / 2000-0**

## RELIGIÖSE FREIZEITWOCHEN

### DER CARITAS-GRUPPE DER ERZDIOEZE BAMBERG

\* **Di. 16.08. - Mo. 29.08.16**

Organisation: Caritasverband der Erzdiözese Bamberg e.V.

## NEU WANDEREXERZITIEN

**Mo. 22.08. (12.00 Uhr) - Sa. 27.08.16 (13.00 Uhr)**

Thema: "Auf- und Abstieg, Aus – und Durchblick"

An vier Tagen erwandern wir ganztags die schöne Umgebung im Bayerischen Wald. Dabei achten wir auf Natur und Umgebung, auf die Wege und das Gehen, auf Wegerfahrungen mit Gott im eigenen Leben, aufeinander und auf Impulse aus der Heiligen Schrift und der Lebensweise der Karmeliten. Phasenweise schweigen wir oder tauschen uns aus. Geistliche Angebote morgens und/oder abends sowie Eucharistiefiern sind wichtige Elemente dieser Tage. Persönliche Begleitgespräche können vereinbart werden.

An den ‚Wandertagen‘ wird nach dem Frühstück ein Proviant eingepackt anstelle des Mittagessens.

Leitung: P. Felix M. Schandl OCarm., Andreas Jordan

Kosten: 390,00 € (EZ/DU/WC) (incl. 110 € Honorar)

### Anmeldung und Auskunft:

Geistliches Zentrum der Redemptoristen

- Exerzitienhaus -

Ludwigstr. 16, 93413 Cham

Email: [exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)

Internet: <http://exerzitienhaus-cham.redemptoristen.de>

Tel. 09971/2000-0