

**Geistliches  
Zentrum**

**Kloster Cham**

**PROGRAMM**

**MÄRZ 24–JANUAR 25**

**Meditation · Besinnung · Begegnung**

Kloster der Redemptoristen  
Exerzitienhaus · Klosterkirche  
Männerkongregation

**KEB – Katholische Erwachsenenbildung**



Cham, März 2024

Liebe Gäste unseres Hauses  
und Interessierte an unseren Angeboten,

das letzte Heft 2023.2 läuft aus, so wollen wir Ihnen das neue Programm 2024.1 vorstellen.

Wir stehen in einer Zeit voller Unruhe, Umbruch, Kriegen und Krisen. All das kann auch das persönliche Leben aus dem Takt bringen. Unsicherheit, Traurigkeit, Pessimismus und das Gefühl der Ohnmacht greifen nach unseren Herzen. In dieser Situation kommt es auf unsere Haltung an, auf unsere geistige und geistliche Stabilität, die uns im Gleichgewicht halten kann. Unsere geistlichen Angebote wollen uns helfen, die Balance zu halten in Stille, Gebet, Meditation, geistlichem Gespräch und Bibelarbeit.

Die Begegnung mit Gott ist auf vielfache Weise möglich. Er stärkt uns und befähigt uns zur Gelassenheit auch in schwierigen Zeiten.

Das neue Programm deckt den Zeitraum März 2024 bis Januar 2025 ab. Neben den Tages- und Abendveranstaltungen ist auch weiterhin die Übernachtung für kleine Gruppen in unserem Haus möglich. Ebenso sind persönliche Auszeiten nach Rücksprache möglich. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

### **P. Peter Renju**

Tel. 09971 / 2000-211

E-Mail: peter.renju@redemptoristen.de

mit den Mitarbeiter:innen und  
Referent:innen



### **Michael Neuberger**

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. – Regionale KEB Cham

Tel. 09971 / 7138

E-Mail: info@keb-cham.de

## EINZELEXERZITIEN UND PERSÖNLICHE AUSZEITEN MIT ÜBERNACHTUNG UND GEISTLICHER BEGLEITUNG

- TERMIN: ► ganzjährig nach Vereinbarung  
 ZIELGRUPPE: ► Priester, Ordensleute und Laien

**März 2024**

### TANZWORKSHOP

- TERMIN: ► Sa. 02.03.24 (10.00–16.00 Uhr)  
 THEMA: ► **„Im Tanz erhebt sich die Seele“**  
 In Bewegung kann ausgedrückt werden, was nicht gesagt werden kann, wo Worte fehlen. Tanz ist Bewegung zu Musik – zu innerer und äußerer Musik. Im Tanz bewegt sich die Seele – sie erhebt sich. Wir wollen unsere Seele tanzen lassen – zu vorgegebenen Tanzformen als auch in freier und improvisierter Bewegung – zu Musik, Lied und in der Stille. Übungen zur Entspannung und intensiveren Körperwahrnehmung sowie Kreistänze sind Inhalte des Vormittags. Am Nachmittag entwickeln wir eine eigene Choreographie zu einem Musikstück. Spirituelle Impulse begleiten den Tag.  
 Bitte auf bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk achten.
- LEITUNG: ► Rita Bücherl  
 KOSTEN: ► 55,00 € (inkl. 25 € Kursgebühr)

### EINKEHRTAG FÜR MÄNNER MÄNNERSEELSORGE REGENSBURG

- TERMIN: ► So. 03.03.24 (09.00–16.30 Uhr)  
 THEMA: ► **„Das Vaterunser – ein Programm für's Leben“**  
 LEITUNG: ► P. Peter Renju  
 KOSTEN: ► 28,00 €

### EINKEHRTAG GEBETSGEMEINSCHAFT BERUFE DER KIRCHE

- TERMIN: ► Mi. 06.03.24 (09.00–16.30 Uhr)  
 THEMA: ► **„Der Blick Jesu auf uns Menschen“**  
 LEITUNG: ► Pfr. Josef Hausner, Dießenbach  
 KOSTEN: ► 28,00 €

## SING MIT – OFFENES SINGEN

KEB

TERMIN: ▶ Di. 12.03.24 (18.00–19.30 Uhr)

LEITUNG: ▶ Margarete Hetzelein

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

## GEISTLICHER FILMABEND

KEB

TERMIN: ▶ Do. 14.03.24 (ab 19.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ Leitung: Dr. Thomas Kroll

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

BESINNUNGSTAG NICHT NUR FÜR MENSCHEN  
MIT BEHINDERUNGEN

TERMIN: ▶ Sa. 16.03.24 (08.15–20.00 Uhr)

Dieser Tag wird gestaltet von der Offenen Behindertenarbeit Cham in Zusammenarbeit mit Monika Bückert (Fachschule).

KOSTEN: ▶ 50,00 € pro Person

ANMELDUNG: ▶ Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham  
Tel. 09971/2009493

## RECOLLECTIO-TAG

TERMIN: ▶ Mi. 20.03.24 (09.30–17.00 Uhr)

Heilsame Unterbrechung – einen Tag heraus aus dem Alltag

TERMIN: ▶ **„Kommt alle zu mir ... ich werde euch Ruhe verschaffen“** (Mt 11,28)

Zeit für Besinnung, Gebet, Gespräch im Kloster

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 32,00 € (inkl. Begleitung und Verpflegung)

## TROMMELWORKSHOP

KEB

TERMIN: ▶ Mi. 20.03.24 / Mi. 24.04.24 / Mi. 15.05.24 /Di. 04.06.24  
(jeweils 18.00–19.15 Uhr)

Ausgehend vom eigenen Puls werden wir Rhythmen zunächst körperlich erspüren und erfahren. Anschließend übertragen wir diese auf Trommel und andere Percussion-Instrumente. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und eigenes Rhythmusinstrument (falls vorhanden) mitbringen.

LEITUNG: ▶ Rita Bücherl

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

## YOGA UND MEDITATION

- TERMIN: ▶ Sa. 23.03.24 (10.00–17.00 Uhr)
- Yoga ist ein philosophisches System und eine praktische Methode, die dem Menschen einen Weg zur inneren Freiheit und Zufriedenheit anbietet.
- Yoga ist Körperarbeit mit Atmung, Bewegung und Entspannung. Meditation – ‚das Sitzen in Versunkenheit‘ ist ein Weg zur inneren, unerschöpflichen Kraftquelle, die jeder Mensch in sich trägt. Bei der Meditation geht es um die Einübung innerer Präsenz, um die Erfahrung der Kraft und Stille. Yoga und Meditation gehören zusammen, denn im Yoga gehst du immer nur auf dich selbst zu und in der Meditation kommst du bei dir selber an.
- Der Kurs ist KK-förderungsfähig.
- LEITUNG: ▶ Josefine Schauer-Deser
- KOSTEN: ▶ 93,00 € (inkl. 63 € Kursgebühr)

## April 2024

## KLOSTERGESPRÄCH

KEB

- TERMIN: ▶ Mi. 10.04.24 (ab 18.00 Uhr)
- THEMA: ▶ **„Israel und Palästina – Wem gehört das Hl. Land“**
- LEITUNG: ▶ Prof. Dr. Peter Barth
- ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

## SAKRALER TANZ UND MEDITATION

KEB

- TERMIN: ▶ Sa. 13.04.24 (09.30–17.00 Uhr)
- THEMA: ▶ **„Tanzen hilft immer“**
- Im Tanz werden wir eins mit uns selbst und mit Gott. Singen und Tanzen tut unserer Seele gut. In der Meditation erfahren wir Stille. Br. Georg unterrichtet seit vielen Jahren sakrale Tänze zu Liedern verschiedener Länder und zu klassischer Musik. Bitte leichte Schuhe oder Socken mitbringen!
- LEITUNG: ▶ Br. Georg Schmauß
- KOSTEN: ▶ 60,00 € (inkl. 30 € Kursgebühr)

## BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ▶ So. 14.04. (14.00 Uhr) bis Sa. 20.04.2024 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Detox für Körper, Geist und Seele“**

Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern soll die Möglichkeit auf bewussten Verzicht des täglichen Ballastes und die Chance zur Selbstreflektion bieten. Es erwarten Sie liebevoll und achtsam gestaltete Tage an einem wundervollen Ort zur Stärkung des Immunsystems und zur Regeneration von Körper und Geist.

Darauf können Sie sich freuen:

- Vitamin- und mineralstoffreiche Fastensuppen und frisch gepresste Säfte
- neue Ideen für eine pfeifige und ausgewogene Ernährung
- tägliche Wanderungen durch die sagenhafte Natur im Bayerischen Wald
- Waldbaden – Achtsamkeitsübungen – Meditation
- tolle Gespräche und nette Menschen
- kompetente und liebevolle Fastenbegleitung
- Angebot zum Gottesdienst

LEITUNG: ▶ Andrea Fleischmann

KOSTEN: ▶ 590,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 255 € Kursgebühr)

## ATEMTRAINING UND YOGA

TERMIN: ▶ Di. 23.04.24 (14.30–17.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Den Alltag stressfreier erleben“**

Tief durchatmen hilft zuverlässig in stressigen Situationen und kann innerhalb weniger Minuten beruhigen und entspannen. Richtiges Atmen stellt das körperliche Gleichgewicht wieder her. Damit Sie Atemübungen gezielt anwenden können, lohnt sich regelmäßiges Atemtraining – ergänzt durch Yoga. Wie das geht, erfahren Sie bei dem Seminar!

Sie sind herzlich eingeladen!

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

KOSTEN: ▶ 46,00 € (inkl. Nachmittagskaffee, Raumnutzung und 32,00 € Kursgebühr)

### KLOSTERGESPRÄCH

KEB

TERMIN: ▶ Do. 25.04.24 (ab 19.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Rente“**

LEITUNG: ▶ Dr. Wolfram Strack, Theologe

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

### KIRCHENFÜHRER-AUSBILDUNG

KEB

TERMIN: ▶ Sa. 27.04.24 (09.30–16.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Sprechen im Kirchenraum“**

LEITUNG: ▶ Dr. phil. Lioba Faust

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

## Mai 2024

### BESINNUNGSWOCHELENDE

TERMIN: ▶ Fr. 03.05. (18.00 Uhr) bis So. 05.05.24 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Mit dem Ohr des Herzens“**

An diesem Wochenende in der Fastenzeit können Sie den Alltag unterbrechen und sich stärken lassen. Mit Impulsen aus der Bibel, Übungen aus dem geistlichen Leben, Zeit für Stille und Meditation, sowie dem Austausch mit Gleichgesinnten dürfen Sie neu entdecken, worauf es wirklich ankommt. Wir üben, mit dem Ohr des Herzens zu hören, damit wir im Alltag mit dem Ohr des Herzens handeln können.

LEITUNG: ▶ Sr. Erika Wimmer

KOSTEN: ▶ 215,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 70 € Kursgebühr)

### KLOSTERGESPRÄCH

KEB

TERMIN: ▶ Di. 07.05.24 (19.00–21.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Nahostkonflikt“**

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

### SING MIT – OFFENES SINGEN

KEB

TERMIN: ▶ Di. 14.05.24 (18.00–19.30 Uhr)

LEITUNG: ▶ Margarete Hetzelein

ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

## BESINNUNGSTAG

TERMIN: ▶ Sa. 18.05.24 (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: ▶ 32,00 €

## EINZELEXERZITIEN

TERMIN: ▶ Sa. 18.05. (18.00 Uhr) bis Sa. 25.05.24 (09.30 Uhr)

Ein intensiver Erfahrungsweg mit durchgängigem Schweigen, persönlicher Lebens- und Schriftmeditation, täglichem Einzelgespräch und gemeinsamer Wort-Gottes-Feier am Abend. In der Klosterkirche besteht die Möglichkeit zur täglichen Eucharistiefeier.

LEITUNG: ▶ Sr. Erika Wimmer

KOSTEN: ▶ 545,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 110 € Kursgebühr)

## QIGONG UND MEDITATION

Fr. 31.05. (18.00 Uhr) bis So. 02.06.24 (13.00 Uhr)

**„Stille in Bewegung“**

Qigong wurde in China während dreitausend Jahren als Kunst zur Pflege der Lebensenergie entwickelt.

Ziel des Kurses ist es, sanfte, aber intensive Bewegungen aus dem Qigong in Achtsamkeit und innerer Ruhe auszuführen, und damit ihre ausgleichende, entspannende, stärkende und heilsame Wirkung zu erfahren.

Dieser Prozess wird unterstützt und getragen durch stille Meditation (3 Einheiten pro Tag), und durch unser Schweigen, das dazu beiträgt, unsere Wahrnehmung zu verfeinern und uns der heilenden Kraft der Stille zu öffnen.

Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Bei geeignetem Wetter üben wir Qigong auch im Freien.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, geeignetes Schuhwerk und geeignete Kleidung zum Üben im Freien.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ebenso wie für Personen, die im Alltag körperlich wenig aktiv sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

LEITUNG: ▶ Melitta Schöttner

KOSTEN: ▶ 229,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 85 € Kursgebühr)



## BIBELABEND

TERMIN: ▶ Mi. 05.06.24 / Mi. 12.06.24 / Mi. 19.06.24  
(jeweils ab 19.30 Uhr)

THEMA: ▶ „Gerufen und gesandt – die Propheten“

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 18,00 €

## KONTEMPLATIONSTAG

TERMIN: ▶ Sa. 15.06.24 (09.30–17.00 Uhr)

## „Weg in die innere Stille“

Ein Tag, der durch stilles Sitzen (6x20 Minuten), Impulse aus der christlichen Spiritualität und Leibübungen Körper, Seele und Geist in Einklang bringt.

LEITUNG: ▶ Wally Kutscher

KOSTEN: ▶ 55,00 € (inkl. 25 € Kursgebühr)

## AUGENYOGA – TAGESSEMINAR

TERMIN: ▶ Sa. 22.06.24 (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: ▶ 93,00 € (inkl. 63 € Kursgebühr)

## Juni 2024

### RECOLLECTIO-TAG

- TERMIN: ▶ Sa. 29.06.24 (09.30–17.00 Uhr)  
Heilsame Unterbrechung – einen Tag heraus aus dem Alltag
- THEMA: ▶ **„Kommt alle zu mir ... ich werde euch Ruhe verschaffen“** (Mt 11,28)  
Zeit für Besinnung, Gebet, Gespräch im Kloster
- LEITUNG: ▶ P. Peter Renju
- KOSTEN: ▶ 32,00 € (inkl. Begleitung und Verpflegung)

### KLOSTERFEST

- TERMIN: ▶ So. 30.06.24 KIRCHWEIHFEST  
10.00 Uhr Eucharistiefeier in der Klosterkirche; anschließend sind Sie eingeladen zum Klosterfest in den Klostergarten und in das Haus.

## Juli 2024

### LEKTORENSCHULUNG SEELSORGEAMT REGENSBURG-LITURGIE

- TERMIN: ▶ Sa. 06.07.24 (10.00–16.00 Uhr)
- LEITUNG: ▶ Pastoralreferent Stefan Dorfner
- ANMELDUNG: ▶ Diözese Regensburg 0941/597-1081
- KOSTEN: ▶ 28,00 €

### SING MIT – OFFENES SINGEN

KEB

- Di. 09.07.24 (18.00–19.30 Uhr)
- LEITUNG: ▶ Margarete Hetzelein
- ANMELDUNG: ▶ KEB Cham, Tel. 09971/7138, [info@keb-cham.de](mailto:info@keb-cham.de)

### EIN KLÖSTERLICHES MOTORRAD-WOCHENENDE

- TERMIN: ▶ Fr. 12.07. (18.00 Uhr) bis So. 14.07.24 (13.00 Uhr)
- THEMA: ▶ **„Die Seele baumeln lassen“**  
Im Lauf vieler Jahre ist Motorradfahren für Peter Schmidt mehr geworden als Fahrdynamik und möglichst schnell von A nach B kommen. Es ist spirituelles Erleben, positive Seelenoase und innere Tankstelle geworden.  
Dem ist das Wochenende ‚Seele baumeln lassen – ein klösterliches Motorradwochenende‘ gewidmet.  
Wir werden kleine Ausfahrten machen, unsere Absichten und unser Erleben dabei und danach hinterfragen

und schließlich in klösterlicher Atmosphäre Gedanken, Ideen, Impulse zum ‚Seele baumeln lassen‘ kennen lernen, diskutieren und für das persönliche Umsetzen aufbereiten. Ziel ist Motorradfahren jenseits von ‚schnell‘ und ‚schräg‘ neu, auf jeden Fall positiv anders zu erleben und zu genießen.

LEITUNG: ▶ Peter Schmidt, P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 214,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 75 € Kursgebühr)

## HORMON-YOGA UND MEDITATION

TERMIN: ▶ Sa. 13.07.24 (10.00–17.00 Uhr)

Hormon-Yoga ist eine sehr spezielle Art von Yoga und wird nur für Frauen angeboten. Dabei wird durch ganz bestimmte Atem- und Bewegungsübungen, verbunden mit Energielenkung, die Hormonproduktion im Körper angeregt. Hormon-Yoga ist grundsätzlich für Frauen jeden Alters geeignet. Besonders wirkungsvoll sind die Übungen gegen Beschwerden in den Wechseljahren.

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

LEITUNG: ▶ Josefine Schauer-Deser

KOSTEN: ▶ 93,00 € (inkl. 63 € Kursgebühr)

## OASENTAG FÜR FRAUEN

TERMIN: ▶ Sa. 20.07.24 (10.00–16.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Ein Sommertag für die Seele“**

Sommerzeit ist die Zeit der Fülle!

Überall blüht und wächst uns das Leben entgegen. Ein bunter Teppich an Farben und Düften, ein Fest für die Sinne!

„Das Jahr steht auf der Höhe, die große Waage ruht“, heißt es in einem bekannten Mittsommerlied. Gönnen Sie sich in der Mitte des Jahres, in einer Zeit voller Termine und Betriebsamkeit eine Auszeit vom Alltag.

Mit spirituellen Impulsen, meditativen Tänzen und Zeit für Ruhe und Gespräche erleben Sie einen Sommer-Oasentag für die Seele.

LEITUNG: ▶ Elisabeth Rembeck, Frauenseelsorge Regensburg

KOSTEN: ▶ 35,00 €

## August 2024

### BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ▶ So. 11.08. (14.00 Uhr) bis Sa. 17.08.2024 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Detox für Körper, Geist und Seele“**

Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern soll die Möglichkeit auf bewussten Verzicht des täglichen Ballastes und die Chance zur Selbstreflektion bieten. Es erwarten Sie liebevoll und achtsam gestaltete Tage an einem wundervollen Ort zur Stärkung des Immunsystems und zur Regeneration von Körper und Geist.

Darauf können Sie sich freuen:

- Vitamin- und mineralstoffreiche Fastensuppen und frisch gepresste Säfte
- neue Ideen für eine pfeffrige und ausgewogene Ernährung
- tägliche Wanderungen durch die sagenhafte Natur im Bayerischen Wald
- Waldbaden – Achtsamkeitsübungen – Meditation
- tolle Gespräche und nette Menschen
- kompetente und liebevolle Fastenbegleitung
- Angebot zum Gottesdienst

LEITUNG: ▶ Andrea Fleischmann

KOSTEN: ▶ 590,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 255 € Kursgebühr)

## September 2024

### KONTEMPLATIONSTAG

TERMIN: ▶ Sa. 21.09.24 (09.30–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Weg in die innere Stille“**

Ein Tag, der durch stilles Sitzen (6x20 Minuten), Impulse aus der christlichen Spiritualität und Leibübungen Körper, Seele und Geist in Einklang bringt.

LEITUNG: ▶ Wally Kutscher

KOSTEN: ▶ 55,00 € (inkl. 25 € Kursgebühr)

### BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ▶ Mo. 23.09. (14.00 Uhr) bis So. 29.09.2024 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Detox für Körper, Geist und Seele“**

Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern soll die Möglichkeit auf bewussten Verzicht des täglichen Ballastes und die Chance zur Selbstreflektion bieten. Es erwarten Sie liebevoll und achtsam gestaltete Tage an einem wundervollen Ort zur Stärkung

des Immunsystems und zur Regeneration von Körper und Geist.

Darauf können Sie sich freuen:

- Vitamin- und mineralstoffreiche Fastensuppen und frisch gepresste Säfte
- neue Ideen für eine pfeffrige und ausgewogene Ernährung
- tägliche Wanderungen durch die sagenhafte Natur im Bayerischen Wald
- Waldbaden – Achtsamkeitsübungen – Meditation
- tolle Gespräche und nette Menschen
- kompetente und liebevolle Fastenbegleitung
- Angebot zum Gottesdienst

LEITUNG: ▶ Andrea Fleischmann

KOSTEN: ▶ 590,00 € (EZ/DU/WC)(inkl. 255 € Kursgebühr)

## Oktober 2024

### ATEMTRAINING UND QIGONG

TERMIN: ▶ Di. 01.10.24 (14.30–17.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Den Alltag stressfreier erleben“**

Tief durchatmen hilft zuverlässig in stressigen Situationen und kann innerhalb weniger Minuten beruhigen und entspannen. Richtiges Atmen stellt das körperliche Gleichgewicht wieder her. Damit Sie Atemübungen gezielt anwenden können, lohnt sich regelmäßiges Atemtraining – ergänzt durch Qigong. Wie das geht, erfahren Sie bei dem Seminar!

Sie sind herzlich eingeladen!

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

KOSTEN: ▶ 46,00 € (inkl. Nachmittagskaffee, Raumnutzung und 32,00 € Kursgebühr)

### EINKEHRTAG GEBETSGEMEINSCHAFT BERUFE DER KIRCHE

TERMIN: ▶ Sa. 05.10.24 (09.00–16.30 Uhr)

LEITUNG: ▶ Diözese Regensburg

KOSTEN: ▶ 28,00 €

### MBSR-KURS (SIEHE SEITE 20)

**KEB**

TERMIN: ▶ Di. 15.10.24 (18.30–21.00 Uhr) 1. Termin

LEITUNG: ▶ Ulrike Simon-Schwesinger

## Oktober 2024

### SAKRALER TANZ UND MEDITATION

TERMIN: ▶ Sa. 19.10.24 (09.30–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ „**Tanzen hilft immer**“

Im Tanz werden wir eins mit uns selbst und mit Gott. Singen und Tanzen tut unserer Seele gut. In der Meditation erfahren wir Stille. Br. Georg unterrichtet seit vielen Jahren sakrale Tänze zu Liedern verschiedener Länder und zu klassischer Musik.

Bitte leichte Schuhe oder Socken mitbringen!

LEITUNG: ▶ Br. Georg Schmaußner

KOSTEN: ▶ 60,00 € (inkl. 30 € Kursgebühr)

## November 2024

### FASTENWOCHE NACH BUCHINGER UND LÜTZNER

Sa. 02.11. (18.00 Uhr) bis Fr. 08.11.2024 (13.00 Uhr)

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 Obstsaft
- Ingwerwasser, Zitronenscheiben, Honig
- täglich Gemüsebrühe
- täglich Leberwickel
- Wasser und Fastentee nach Bedarf
- geführte Wanderungen
- Gespräche, Ernährungsempfehlungen
- Yoga und Entspannungsübungen
- qualifizierte Fastenbegleitung, dfa
- Angebot zum Gottesdienst

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

KOSTEN: ▶ 543,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 250 € Kursgebühr)

## YOGA – RUHE – SCHWEIGEN

TERMIN: ▶ Sa. 09.11.24 (10.00–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Yoga für den Körper, Ruhe für den Geist, Schweigen für die Seele“**

Als Gegenpol zum lauten und hektischen Alltag bietet dieses Seminar Ruhe und Stille sowie für den Körper Bewegung und Entspannung. Es ist für Frauen als auch Männer jeden Alters gedacht. Die Meditationseinheiten werden durch Yoga im Raum und in freier Natur aufgelockert. Der Tag ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs ist KK-förderungsfähig.

LEITUNG: ▶ Josefine Schauer-Deser

KOSTEN: ▶ 93,00 € (inkl. 63 € Kursgebühr)

## FASTEN – WANDERN – STILLE

TERMIN: ▶ So. 17.11. (14.00 Uhr) bis Sa. 23.11.2024 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Stille ist ein Schweigen, das Menschen Augen und Ohren öffnet für eine andere Welt“**  
(nach Edith Stein)

In dieser Fastenwoche nach Hildegard von Bingen begeben wir uns auf eine spannende Reise.

Den Blick nach innen kehren und die Aufmerksamkeit auf die wirklichen Bedürfnisse lenken, ist das Ziel dieser Woche.

Die Schweigezeiten sollen uns helfen, uns selbst und die Schönheit der Natur zu erkennen. Wir genießen die Zeit ohne Worte und feste Nahrung in der Gemeinschaft beim Wandern, beim Meditieren und bei Atem- und Bewegungsübungen. Morgens besprechen wir den Tagesablauf, abends tauschen wir uns beim Fastengespräch aus. Es gibt auch die Möglichkeit für individuelle Einzelgespräche.

Im Preis inbegriffen sind die Fastenbegleitung und Verpflegung, Wanderungen, Fachvorträge und individuelle Einzelgespräche.

LEITUNG: ▶ Andrea Fleischmann

KOSTEN: ▶ 590,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 255 € Kursgebühr)

## November 2024

### ATEMTRAINING UND YOGA

TERMIN: ▶ Di. 26.11.24 (14.30–17.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Den Alltag stressfreier erleben“**

Tief durchatmen hilft zuverlässig in stressigen Situationen und kann innerhalb weniger Minuten beruhigen und entspannen. Richtiges Atmen stellt das körperliche Gleichgewicht wieder her. Damit Sie Atemübungen gezielt anwenden können, lohnt sich regelmäßiges Atemtraining – ergänzt durch Yoga. Wie das geht, erfahren Sie bei dem Seminar!

Sie sind herzlich eingeladen!

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

KOSTEN: ▶ 46,00 € (inkl. Nachmittagskaffee, Raumnutzung und 32,00 € Kursgebühr)

### ADVENTLICHER TAG ZUM 1. ADVENT FÜR KINDER UND ELTERN / GROSSELTERN KEB

TERMIN: ▶ Sa. 30.11.24 (09.00–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„In unserer Mitte brennt ein helles Licht“**

Mit Geschichten, malen, basteln, spielen, singen und beten bereiten wir uns vor auf das Weihnachtsfest. Abschluss mit Familiengottesdienst in der Klosterkirche ab 17.00 Uhr.

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju und Mitarbeiter:innen

KOSTEN: ▶ 42,00 € Erwachsene / 20,00 € Kinder (4–12 J.)

## Dezember 2024

### ADVENTLICHER TAG ZUM 2. ADVENT FÜR KINDER UND ELTERN / GROSSELTERN KEB

TERMIN: ▶ Sa. 07.12.24 (09.00–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„In unserer Mitte brennt ein helles Licht“**

Mit Geschichten, malen, basteln, spielen, singen und beten bereiten wir uns vor auf das Weihnachtsfest. Abschluss mit Familiengottesdienst in der Klosterkirche ab 17.00 Uhr.

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju und Mitarbeiter:innen

KOSTEN: ▶ 42,00 € Erwachsene / 20,00 € Kinder (4–12 J.)



**BESINNUNGSTAG NICHT NUR FÜR  
MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN****TERMIN:** ▶ Sa. 14.12.24 (08.15–20.00 Uhr)

Dieser Tag wird gestaltet von der Offenen Behindertenarbeit Cham in Zusammenarbeit mit Monika Bückert (Fachschule)

**KOSTEN:** ▶ 50,00 € pro Person**ANMELDUNG:** ▶ Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham  
Tel. 09971/2009493**Januar 2025****KURZEXERZITIEN  
(EINZELEXERZITIEN MIT SCHWEIGEN)****TERMIN:** ▶ Do. 02.01. (18.00 Uhr) bis Mo. 06.01.2025 (13.00 Uhr)

Exerzitien mit Schweigen, kurzen Impulsen, persönlichen und gemeinsamen Gebetszeiten, Einzelgesprächen und Eucharistiefeier.

**LEITUNG:** ▶ P. Peter Renju**KOSTEN:** ▶ 313,00 € (EZ/DU/WC)Urlaubsgäste sind willkommen!  
Bitte halten Sie mit uns Rücksprache!**GOTTESDIENSTZEITEN DER KLOSTERKIRCHE**

|            |              |   |
|------------|--------------|---|
| HL. MESSE: | Mo.–Mi.–Fr.: | 08.00 und 19.00 Uhr                     |
|            | Di.–Do.–Sa.: | 08.00 Uhr                               |
|            | Sonntag:     | 08.00 und 10.00 Uhr<br>19.00 Uhr Vesper |

**FESTGOTTESDIENSTE IN DER KLOSTERKIRCHE**

|          |           |                       |
|----------|-----------|-----------------------|
| 03.03.24 | 10.00 Uhr | Chorgemeinschaft Cham |
| 31.03.24 | 10.00 Uhr | Chorgemeinschaft Cham |
| 19.05.24 | 10.00 Uhr | Chorgemeinschaft Cham |
| 30.06.24 | 10.00 Uhr | Chorgemeinschaft Cham |

## KONZERTE IN DER KLOSTERKIRCHE

|          |           |                             |                       |
|----------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| 22.03.24 | 20.00 Uhr | Passionskonzert             | Luz Amoi              |
| 07.04.24 | 17.00 Uhr | A-Cappella vom Feinsten     | 25 Jahre MEDLZ        |
| 11.05.24 | 19.00 Uhr | Altbayerisches Mariensingen | Chorgemeinschaft Cham |
| 01.12.24 |           | Adventsingen                | Chorgemeinschaft Cham |
| 10.12.24 | 19.30 Uhr | Benefizkonzert              | Bundeswehr            |
| 13.04.25 |           | Johannes Passion            | Lehra und Mehra       |
| 06.12.25 | 16.00 Uhr | Konzert                     | Luz Amoi              |
| 06.12.25 | 19.00 Uhr | Konzert                     | Luz Amoi              |

## BIBELABENDE

Mi. 05.06.24 / Mi. 12.06.24 / Mi. 19.06.24 (jeweils ab 19.30 Uhr)

### „Gerufen und gesandt – die Propheten“

Leitung: P. Peter Renju

Kosten: 18,00 € (6,00 € pro Abend)

## BESINNUNGSTAGE FÜR GRUPPEN

Es gibt in unserem Geistlichen Zentrum die Möglichkeit, einen für Ihre Gruppe passend gestalteten Besinnungstag oder Seminartag zu buchen. Sie können einen eigenen Referenten mitbringen oder einen Referenten / eine Referentin vom Haus anfragen.

Wenn Sie für Ihren Pfarrgemeinderat, Ihre Frauengruppe oder Ihren Seniorenkreis etc. noch eine Möglichkeit suchen, rufen Sie uns einfach an.

## EINKEHRTAGE DER GEBETSGEMEINSCHAFT FÜR BERUFE DER KIRCHE

Mi. 06.03.24 (09.00–16.30 Uhr)

### „Der Blick Jesu auf uns Menschen“

Leitung: Pfr. Josef Hausner, Dießenbach

Kosten: 28,00 € pro Person

Sa. 05.10.24 (09.00–16.30 Uhr)

Leitung: Diözese Regensburg

Kosten: 28,00 € pro Person

## EINKEHRTAGE DER MÄNNERKONGREGATION

So. 26.05.24 MMC-Hauptfest

So. 13.10.24 (09.00–16.30 Uhr) für MMC-Obmänner

So. 12.01.25 (09.00–16.30 Uhr) für MMC-Mitarbeiter

So. 25.05.25 MMC-Hauptfest

So. 12.10.25 (09.00–16.30 Uhr) für MMC-Obmänner

Leitung: MMC-Zentralpräses

## KLOSTERGESPRÄCHE

KEB

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

Mi 10.04.24 (ab 18.00 Uhr)

**„Israel und Palästina – Wem gehört das Hl. Land“**

Leitung: Prof. Dr. Peter Barth

Do. 25.04.24 (ab 19.00 Uhr)

**„Rente“**

Leitung: Dr. Wolfram Strack, Theologe

Di. 07.05.24 (ab 19.00 Uhr)

**„Nahostkonflikt“**

Weitere Klostergespräche sind in Planung.

Aktuelle Informationen unter: [www.kloster-cham.de](http://www.kloster-cham.de) oder  
[www.keb-cham.de](http://www.keb-cham.de)

## FREIZEIT

Wort-Gottes-Feier in der Exerzitenhauskapelle

(jeweils 19.00 Uhr)

Bei geeignetem Wetter im Klostergarten!

Do. 25.04.24 – Post von Paulus – Saulus/Paulus

Do. 16.05.24 / Do. 20.06.24 / Do. 18.07.24 / Do. 26.09.24 /

Do. 24.10.24

Weitere Termine sind in Planung.

Nähere Informationen unter: [www.kloster-cham.de](http://www.kloster-cham.de) oder  
Tel.: 09971/2000-0

## 2024 MBSR (mindfulness based stress reduction)

KEB

8 Wochen Übungsprogramm im Alltag

### „Durch Achtsamkeit Stress bewältigen“

MBSR-Kurs an 8 Abenden + Achtsamkeitstag:

15.10.2024 / 22.10.2024 / 05.11.2024 / 19.11.2024 / 26.11.2024 /  
03.12.2024 / 10.12.2024 / 17.12.2024 (dienstags, 18.30–21.00 Uhr)  
Fr. 29.11.2024 (15.00–21.00 Uhr)

Kosten: 365,00 € (inkl. 310,00 € Kursgebühr)

Unser moderner Alltag stellt uns oft auf eine harte Probe. Zeitmangel, Leistungsdruck und Fremdbestimmung erzeugen unablässigen Druck.

Die Regelkreise unseres Körpers können kaum noch gegensteuern. Wie können wir uns schützen? Wie schaffen wir es, unsere innere und äußere Balance wiederzufinden? Das MBSR-Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die Wege suchen, mit Belastungen in Beruf und Alltag besser umzugehen, Stress und Hektik entgegenzuwirken und die ihrem Leben eine neue Quelle geben wollen.

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger

### Referentinnen und Referenten:

**Alt Andrea** Kindergartenleiterin, Roding

**Bücherl Rita** Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung

**Faust Dr. phil. Lioba** Phonetikerin und Linguistin

**Fleischmann Andrea** Rettungsassistentin, Krankenschwester, Ernährungscoach IHK, Fastenberater – Fortbildung Hildegard von Bingen, Alte Klostermedizin, Trainerin für Shin Rin Yoku und Natur Resilienz, Veganberaterin, Beraterin für Ernährung in der Krebstherapie

- Hausler Monika** Heilpraktikerin, Yogalehrerin Ska, Qigong- und Tai Chi Ch'uan Lehrerin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Deutsche Fastenakademie e.V.
- Hetzelein Margarete** Chorleiterin
- Jungmayr P. Wolfgang** Redemptorist, Krankenhausseelsorger
- Kager Tamara** Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham
- Kroll Dr. Thomas** Pastoraltheologe, Leiter der Stabsstelle ‚Experimentelle Wege der Pastoral‘ im Erzbistum Hamburg
- Kutscher Wally** Enneagrammtrainerin ÖAE, Cham
- Liegl Christian** Sozialpädagoge
- Pfeffer Franz** Pfarrer, Leiter der Diözesanstelle Berufe der Kirche, Regensburg
- Renju P. Peter** Redemptorist, Leiter Geistliches Zentrum
- Schauer-Deser Josefine** Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Cham
- Schmauß Br. Georg** Franziskaner, Dietfurt
- Schmidt Peter** Dipl.-Ing., Contoller, Coach, Unternehmensentwickler, Dießen a. A.
- Schöttner Melitta** Qigong-Kursleiterin
- Schwemmer P. Josef** Redemptorist, Zentralpräses MMC
- Simon-Schwesinger Ulrike** Dipl.-Religionspädagogin, MBSR-Lehrerin (IAS), Nittenau
- Strack Wolfram** promovierter Theologe, seit 1994 Mitarbeiter der Siemens AG im Personalwesen, zertifizierter Coach ‚Systemisches Gestaltcoaching‘, Vortragstätigkeit, Amberg
- Weinzierl Kerstin** Bewegungskoaching ‚Motion For Life‘
- Wimmer Sr. Erika** MSsR, Berufe der Kirche – Erzdiözese München – Freising
- Zwicknagel Birgit** freie Dozentin für den sicheren Umgang mit den neuen Medien

**HINWEISE:**

Das **Exerzitienhaus Cham** ist ein Ort der Begegnung und Stille für Einzelne wie für Gruppen. Das Haus wird von Redemptoristen geleitet.

Die mit **KEB** bezeichneten Kurse finden in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. – Regionale KEB Cham statt.

**ANMELDUNG:**

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit Ihr Platz gesichert ist. Bei **mehrtägigen** Kursen erhalten Sie etwa 8–10 Tage vor Beginn eine schriftliche Bestätigung.

Bei kurzfristiger **Abmeldung** – ab 10 Tage vor Kursbeginn – erbiten wir von Ihnen 50 % der Kurskosten.

Bei allen Kursen wird **ganze Teilnahme** vorausgesetzt.

**KOSTEN:**

Alle angegebenen Preise sind als **Gesamtkosten inkl. Vollpension, Kaffee und Kursgebühren** zu verstehen. Die Kosten für Vollpension betragen derzeit **67,00 €** pro Tag. Für jeden **Sonderwunsch** bei Mahlzeiten werden zusätzlich 5,00 € pro Tag berechnet!

Wir bitten, **die Kursgebühr rechtzeitig vor Kursbeginn zu überweisen** oder bei Kursbeginn bar zu bezahlen.

Am Geld soll eine Teilnahme nicht scheitern. Ein Preisnachlass ist nach Rücksprache mit P. Peter Renju möglich.

**BANKVERBINDUNG:**

Redemptoristen Exerzitienhaus Cham

IBAN: DE 11 7509 0300 0002 1864 03

BIC: GENODEF1M05

**ANFAHRT mit der Bahn:**

Vom Bahnhof zum Exerzitienhaus 5 Minuten Gehzeit.

Taxis stehen am Bahnhof bereit: **Tel.-Nr. 09971/9696**

**ANFAHRT mit dem Auto:**

Von B 20, B 85, B 22 kommend Richtung Cham – Mitte fahren, dann stadteinwärts über die Regenbrücke und nach rechts in die Obere Regenstraße bis zum Kreisverkehr, dort die **dritte** Ausfahrt wählen. Dann immer der Vorfahrtsstraße folgen (Johann-Brunner-Straße – Auf der Schanze – Ludwigstraße). Nach ca. 100 m ab Beginn der Ludwigstraße rechts den Klosterberg hinauffahren zum „Exerzitienhaus“. **Parkmöglichkeit** im Innenhof des Exerzitienhauses.

**BÜRO UND TELEFON:**

Montag bis Samstag (08.30–11.30 Uhr)

**Geistliches Zentrum der Redemptoristen**

– Exerzitienhaus –

Ludwigstraße 16, 93413 Cham

Telefon: 09971 / 2000-0

Telefax: 09971 / 2000-110

E-Mail: [exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)

Internet: [www.kloster-cham.de](http://www.kloster-cham.de)

*Das ist  
der Gastfreundschaft  
tiefster Sinn,  
dass einer  
dem anderen  
Rast gibt  
auf dem Weg  
nach dem ewigen  
Zuhause.*

Romano Guardini

## **Geistliches Zentrum der Redemptoristen – Exerzitienhaus –**

Ludwigstraße 16 • 93413 Cham  
Telefon 09971 / 2000-0 • Telefax 09971 / 2000-110  
**E-Mail:** [exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)  
**Internet:** [www.kloster-cham.de](http://www.kloster-cham.de)

