

**Geistliches
Zentrum**

Kloster Cham

PROGRAMM

JANUAR 25–AUGUST 25

Meditation · Besinnung · Begegnung

Kloster der Redemptoristen
Exerzitienhaus · Klosterkirche
Männerkongregation

KEB – Katholische Erwachsenenbildung



Cham, November 2024

Liebe Gäste unseres Hauses
und Interessierte an unseren Angeboten,

der vorletzte Monat des Jahres 2024 beginnt, so ist es an der Zeit, das Programm für das Jahr 2025 vorzustellen.

Die Welt um uns herum scheint irgendwie aus den Fugen zu geraten. Der Blick in die Welt zeigt uns Kriege, Auseinandersetzungen und Spannungen, deren Ausgang unsicher und unklar ist. Die politische Lage in unserem Land ist unsicher, Ängste werden geschürt, unsere Grundwerte sind in Gefahr. Das alles hat seine Auswirkungen in unserem persönlichen Leben. Die Besinnung auf die Fundamente unseres Lebens und Glaubens können uns stärken und helfen, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Unsere geistlichen Angebote wollen helfen, das Leben aus dem Glauben heraus zu gestalten mit Besinnungstagen, Stille, Gebet, Meditation, geistlichem Gespräch und Bibelarbeit. Die Begegnung mit Gott dürfen wir immer wieder suchen, denn unser Gott stärkt uns, führt uns, schenkt uns Gelassenheit in dieser Zeit.

Wir laden zu den verschiedensten Angeboten in unserem Haus ein. Neben den Tages- und Abendveranstaltungen ist auch weiterhin für kleine Gruppen die Möglichkeit zur Übernachtung gegeben. Persönliche Auszeiten sind nach Absprache möglich.

Wir freuen uns, Sie als Gäste im Haus begrüßen zu dürfen!

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

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)

WORKSHOP LEBENSÜBERGÄNGE

KEB

- TERMIN: ► Fr. 17.01.25 (18.00–21.00 Uhr)
- THEMA: ► **„Chancen im Wandel erkennen und nutzen“**
 Es gibt die verschiedensten Wendepunkte im Leben: ein Umzug, Hochzeit, Geburt der Kinder, Wechsel der Arbeitsstelle, Krankheit, Verlust eines Haustieres, Trennung, Scheidung, ein persönlicher Neuanfang, Auszug der Kinder, Renteneintritt oder der Verlust von geliebten Menschen. Jeder von uns geht unterschiedlich damit um. Dieser Workshop bietet Ihnen die Werkzeuge und Unterstützung, die Sie brauchen, um diese Übergänge als Chancen zu begreifen, aktiv zu gestalten und zuversichtlich zu meistern. In einer Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit lernen Sie, Ihre Stärken zu erkennen und Ihre Ziele klar zu definieren. Durch praktische Übungen, tiefgehende Reflexionen und den Austausch mit Gleichgesinnten gewinnen Sie neue Perspektiven für Ihren individuellen Weg. Nutzen Sie die Gelegenheit, Lebensübergänge als Sprungbrett für persönliches Wachstum zu nutzen. Wir freuen uns auf Sie!
- LEITUNG: ► Birgit Strasser-Jentsch
- ANMELDUNG: ► KEB Cham, Tel. 09971/7138, info@keb-cham.de

STARTE MIT BALLance® GESUND INS NEUE JAHR

KEB

TERMIN: ▶ Di. 21.01.25 / Di. 28.01.25 / Di. 04.02.25 / Di. 11.02.25
Di. 18.02.25 / Di. 25.02.25 / Di. 11.03.25 / Di. 18.03.25
(jeweils 10.30–11.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Ein Weg hin zu einem schmerzfreien Rücken“**
Das neue Jahr ist immer verbunden mit vielen guten Vorsätzen. Die Gesundheit spielt dabei eine große Rolle. Setzen Sie Ihre Vorsätze am besten gleich in die Tat um und tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes: Bringen Sie Ihre Wirbelsäule zum Schmunzeln. Die KEB Cham bietet ein bislang im Landkreis Cham wenig bekanntes, aber sehr effektives Kurskonzept an: Die BALLance Dr. Tanja Kühne®-Methode ermöglicht es auf sanfter Art und Weise, die Wirbelsäule aufzurichten und die Bandscheiben zu entlasten – der Weg hin zu einem schmerzfreien Rücken wird geebnet! Die Übungen werden hauptsächlich in entspannter Rückenlage ausgeführt. Sie bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen sowie Liegen auf den BALLance®-Bällen, kombiniert mit Atemübungen. Die Übungen wirken ausgleichend auf muskuläre Verspannungen aufgrund von Fehlhaltungen (zum Beispiel durch langes Sitzen im Büro), nehmen positiven Einfluss auf die Atmung und senken das Stress-Level.

LEITUNG: ▶ Kerstin Weinzierl

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

FASTENWOCHE NACH DR. BUCHINGER UND DR. LÜTZNER UND EINÜBEN DER ACHTSAMKEIT

TERMIN: ▶ Sa. 25.01. (18.00 Uhr) bis Fr. 31.01.2025 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Achtsamkeit bedeutet, behutsam sein mit sich selbst und allen Geschöpfen dieser Erde“**
(Roswitha Bloch)

Richtiges Fasten tut gut, Körper und Geist werden gereinigt, entschlackt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Fasten kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. Das Fasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner gibt Ihnen die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse zu hinterfragen und alltagstaugliche Lösungen für eine gesunde Lebensweise zu finden.

Was Sie in dieser Woche erwartet:

– Fasten im Mondrhythmus

- Heilfasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- tägliche Morgenmeditation
- 5-tägiger Yogakurs
- Qigong und der natürliche Atem
- Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Waldbaden und Naturmeditation
- Informationen über gesunde Ernährung
- 1x künstlerisches Gestalten mit Encaustik
- Bio-Fastenverpflegung
- professionelle Fastenbegleitung dfa
- Angebot zum Gottesdienst in der Klosterkirche

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

KOSTEN: ▶ 553,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 255 € Kursgebühr)

Februar 2025

RECOLLECTIO-TAG

TERMIN: ▶ Sa. 01.02.25 (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)

BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ▶ Mo. 03.02. (14.00 Uhr) bis So. 09.02.2025 (13.00 Uhr)

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

„Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Deshalb soll sich der Mensch in allen Dingen das rechte Maß auferlegen.“ (Hildegard von Bingen)

Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern soll die Möglichkeit auf bewussten Verzicht des täglichen Ballastes und die Chance zur Selbstreflexion 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 pffiffige 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)

GLAUBENSABENDE

KEB

TERMIN: ▶ Mi. 05.02.25 / Mi. 12.02.25 / Mi. 19.02.25
(jeweils ab 19.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Jesus – einer der aufsteht für das Leben“**

1. Abend: Worte und Taten Jesu
2. Abend: Jesus auf dem Weg nach Golgotha
3. Abend: Jesus – der Christus

Die Anmeldung für einzelne Abende ist möglich!

Ein Kurs für alle, die nach dem vollen Leben suchen und mehr vom christlichen Glauben wissen wollen. Inhaltliche Impulse, persönliche Zeiten und gemeinsamer Austausch sowie Zeiten des Betens sind Elemente dieser Abende.

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 18,00 € (6,00 € pro Abend)

ANGELEITETES OFFENES SINGEN

KEB

TERMIN: ▶ Di. 11.02.25 (18.00–19.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Sing mit!“**

Singen ist gesund und macht glücklich... es schafft Verbindung und Begegnung, lässt uns abschalten vom Alltag und Kraft tanken. „Sing mit!“ im Geistlichen Zentrum Cham ist entspanntes Feierabendsingen mit Liedergut von Schlagern der 70er über Kanons bis hin zu Lagerfeuerliedern von früher.

Im Mittelpunkt stehen die Freude und der Spaß am gemeinsamen Gesang!

LEITUNG: ▶ Margarete Hetzelein

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

HANDYWORKSHOP

KEB

TERMIN: ▶ Mi. 12.02.25 (14.30–16.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Alles rund um Apps“ – Vertiefung**

„App“ ist die Abkürzung für das englische Wort „application“. Das bedeutet Anwendung. Mittlerweile gibt

es eine unüberschaubare Zahl von Apps: fürs Spielen, Lesen, Chatten, zum Üben von Vokabeln, für die Wettervorhersage etc. Wie finde ich Apps? Welche sind sinnvoll? Wie bekomme ich Apps auf mein Handy? Welche Sicherheitseinstellungen sollte ich unbedingt beachten?

LEITUNG: ▶ Birgit Zwicknagel

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

KONTEMPLATIONSTAG

TERMIN: ▶ Sa. 15.02.25 (09.30–17.00 Uhr)

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

„Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten. Denn nur in der Stille kann die Wahrheit eines jeden Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen.“(Antoine de Saint-Exupéry)

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)

GROSSELTERNTAG ZUR STÄRKUNG DER GLAUBENSFREUDE

TERMIN: ▶ Mi. 19.02.25 (09.30–16.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Die Freude ist ein Lebensbedürfnis, eine Lebenskraft und ein Lebenswert.“**

(Paul Wilhelm von Keppler)

Großeltern haben einen bedeutenden Anteil bei der Weitergabe des Glaubens. Die Referentin möchte mit ihnen der Frage nachgehen, welche Möglichkeiten Großeltern haben, zusammen mit ihren Enkelkindern „Spuren Gottes“ zu entdecken.

Elemente des Tages:

- Impulse für Beten mit Enkelkindern
- Anregungen zu mehr Glaubensfreude
- Erfahrungsaustausch mit Omas und Opas

Sie sind herzlich eingeladen, eine schöne Zeit der Gemeinschaft im Kloster zu genießen!

LEITUNG: ▶ Hildegard Bühler

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

Februar 2025

TROMMELWORKSHOP

KEB

TERMIN: ▶ Sa. 22.02.25 (16.00–17.30 Uhr)
 „Wer vergessen hat, wie man trommelt, hat vergessen wie man fühlt“, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso. Afrikanische Trommelrhythmen sind pure Lebensfreude. Sie berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Afrikanische Rhythmen kennenlernen und spielen, das können Sie bei unserem Trommelworkshop. Bitte eine eigene Djembe oder Trommel mitbringen! Nach Absprache ist das Ausleihen eines Instrumentes möglich.

LEITUNG: ▶ Rita Bücherl

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

ATEMTRAINING UND QIGONG

TERMIN: ▶ Di. 25.02.25 (14.30–17.30 Uhr)

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

„Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist“ (Romano Guardini)

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. Kaffee/Kuchen – Raumnutzung – 32,00 € Kursgebühr)

März 2025

FASTENWOCHE IN DER FASTENZEIT NACH DR. BUCHINGER UND DR. LÜTZNER

TERMIN: ▶ Mi. 05.03. (18.00 Uhr) bis Di. 11.03.2025 (13.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere“** (Mahatma Gandhi)

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: ▶ 553,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 255 € Kursgebühr)

TANZWORKSHOP

KEB

TERMIN: ▶ Sa. 15.03.25 (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)

KLOSTERGESPRÄCH

KEB

TERMIN: ▶ Di. 18.03.25 (ab 19.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Pastorale Entwicklung im Bistum Regensburg“**

LEITUNG: ▶ Peter Nickl, Diözese Regensburg

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

BESINNUNGSTAG IN DER FASTENZEIT

TERMIN: ▶ Sa. 22.03.25 (09.30–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ Weg auf Ostern zu: **„Durchkreuzte Hoffnung“**

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 32,00 €

RELIGIÖSER BILDUNGSTAG
FÜR MÄNNER IN DER FASTENZEIT
MÄNNERSEELSORGE REGENSBURG

TERMIN: ▶ So. 23.03.25 (09.00–16.30 Uhr)

THEMA: ▶ **„Hilf Herr meines Lebens“**

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 28,00 €

EINKEHRTAG GEBETSGEMEINSCHAFT
BERUFE DER KIRCHE

TERMIN: ▶ Mi. 26.03.25 (09.00–16.30 Uhr)

TERMIN: ▶ Weg auf Ostern zu: **„Durchkreuzte Hoffnung“**

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

KOSTEN: ▶ 28,00 €

OASEN – NACHMITTAG IN DER FASTENZEIT

TERMIN: ▶ Fr. 28.03.25 (14.30–18.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Miteinander bunt“**

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt. Umso schöner ist es, einander zu begegnen und über die bunte Vielfalt zu staunen, die unser Miteinander ausmacht. Denn Vielfalt will gelebt werden.

Verbunden in Gott und beschwingt durch Musik, Tanz, vielfältigen Austausch/Gespräche und kreative Angebote – zum Teil in Kleingruppen – erleben wir Gemeinschaft, die gut tut.

Gestärkt durch vielfältige Impulse gehen wir mit einem wohlwollenden Blick füreinander weiter durch die Fastenzeit auf Ostern zu.

- LEITUNG: ▶ Elisabeth Rembeck, Frauenseelsorge Regensburg
 KOSTEN: ▶ 15,00 € (inkl. Kaffee / Kuchen / Raumnutzung)

SAKRALER TANZ UND MEDITATION

KEB

- TERMIN: ▶ Sa. 29.03.25 (09.30–17.00 Uhr)
 THEMA: ▶ **„Tanzen hilft immer“** – „Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge“ (Augustinus)
 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)

April 2025

FASTEN – WANDERN – STILLE
ZUR VORBEREITUNG AUF OSTERN

- TERMIN: ▶ Sa. 05.04. (14.00 Uhr) bis Fr. 11.04.2025 (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)

YOGA UND MEDITATION

TERMIN: ▶ Sa. 12.04.25 (10.00–17.00 Uhr)

THEMA: ▶ **„Soll Gott sprechen, so musst du schweigen; soll Gott eingehen, so müssen alle Dinge ihm den Platz räumen.“** (Johannes Tauler OP)

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)

KINDERFEST IM KLOSTER

TERMIN: ▶ Sa. 26.04.25 (14.00–18.00 Uhr)

Mit heiteren Spielen und Überraschungen im Garten und den Räumen des Exerzitienhauses.

Kinder im Alter bis 12 Jahren sind zusammen mit ihren Eltern und Großeltern herzlich eingeladen.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt mit Getränken, Kaffee und Klosterkuchen...

17.00 Uhr **Familiengottesdienst** in der Klosterkirche

ATEMTRAINING UND STUHL-YOGA

TERMIN: ▶ Di. 29.04.25 (14.30–17.30 Uhr)

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

„Die Seele atmet durch den Geist, der Geist atmet durch die Inspiration und die ist das Atmen der Gottheit“ (Bettina von Arnim)

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. Kaffee/Kuchen – Raumnutzung – 32,00 € Kursgebühr)

RECOLLECTIO-TAG

- TERMIN: ▶ Sa. 03.05.25 (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)

BIBELABENDE

KEB

- TERMIN: ▶ Mo. 12.05.25 / Mo. 19.05.25 / Mo. 26.05.25
 (jeweils ab 19.30 Uhr)
- THEMA: ▶ **„Den Weg der Hoffnung wagen“**
 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
 Ein Kurs für alle, die nach dem vollen Leben suchen und mehr vom christlichen Glauben wissen wollen. Inhaltliche Impulse, persönliche Zeiten und gemeinsamer Austausch sowie Zeiten des Betens sind Elemente dieser Abende.
 Die Anmeldung zu einzelnen Abenden ist möglich!
- LEITUNG: ▶ P. Peter Renju
 KOSTEN: ▶ 18,00 € (6,00 € pro Abend)

EINFÜHRUNGSTAG KOMMUNIONHELFER

- TERMIN: ▶ Sa. 17.05.25 (10.00–15.00 Uhr)
- LEITUNG: ▶ Diakon Walter Bachhuber
- ANMELDUNG: ▶ Diözese Regensburg 0941 / 597-1081

QIGONG UND MEDITATION

- TERMIN: ▶ Fr. 30.05. (18.00 Uhr) bis So. 01.06.25 (13.00 Uhr)
- THEMA: ▶ **„Stille in Bewegung – Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen“** (Romano Guardini)
 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)

BESINNUNGSTAG AM PFINGSTSAMSTAG

TERMIN: ▶ Sa. 07.06.25 (09.30–17.00 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 €

KURZEXERZITIEN (EINZELEXERZITIEN MIT SCHWEIGEN)

TERMIN: ▶ Di. 10.06. (18.00 Uhr) bis Sa. 14.06.25 (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)

AUGENYOGA-TAGESSEMINAR

KEB

TERMIN: ▶ Sa. 28.06.25 (10.00–17.00 Uhr)

„Strahlende Augen erfreuen das Herz“ Spr 15, 30
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.

Der Kurs ist KK-förderungsfähig.

LEITUNG: ▶ Josefine Schauer-Deser

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

PATROZINIUM DER KLOSTERKIRCHE

TERMIN: ▶ So. 29.06.25 10.00 Uhr Eucharistiefeier in der Klosterkirche; anschließend sind Sie eingeladen zum Klosterfest in den Klostergarten und in das Haus.

Juli 2025

OASENTAG FÜR FRAUEN

Sa. 05.07.25 (10.00–16.00 Uhr)

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

Wem zaubern sie nicht ein Lächeln ins Gesicht, wenn sie durch die Lüfte flattern, die Schmetterlinge. Schwerelos, verspielt, ja beinahe ausgelassen wirken sie dabei. Auf den Flügeln spiegelt sich die ganze Farbpalette der Natur in leuchtenden Farben und schillernden Mustern. Der Sommer ist die Zeit der Schmetterlinge. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich anstecken von der Leichtigkeit und Unbeschwertheit dieser zarten, bunten Wesen. Mit spirituellen Impulsen, meditativen Tänzen und Zeit für Ruhe und Gespräche erleben Sie einen beflügelnden Sommer-Oasentag für die Seele.

LEITUNG: ▶ Elisabeth Rembeck, Frauenseelsorge Regensburg

KOSTEN: ▶ 35,00 €

HORMON-YOGA UND MEDITATION

Sa. 12.07.25 (10.00–17.00 Uhr)

THEMA: ► **„Der sanfte Weg zur natürlichen Hormonbalance“**

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)

HINFÜHRUNG ZUM JESUS-GEBET

TERMIN: ► Sa. 19.07.25 (09.00–17.00 Uhr)

THEMA: ► **„Beten mit dem Herzen“**

Viele Menschen sehnen sich nach einem „einfachen“ Weg des Gebetes und wollen in der Stille Gott neu entdecken. Wenn auch Sie mit allen Sinnen still verweilen möchten, sind Sie herzlich willkommen bei der Hinführung zum Jesus- bzw. Herzensgebet. Dieser beschauliche Weg ist eine Schule des Wahrnehmens, ein Weg des inneren Betens, der helfen will „Gott in allen Dingen zu finden“.

Inhalte:

- Übungen zur Wahrnehmung
- spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Meditation / kontemplatives Gebet
- Abschlussgottesdienst

LEITUNG: ► Dr. Wolfgang Holzschuh, Christine Donhauser-Lorenz

KOSTEN: ► 50,00 € (inkl. 20 € Kursgebühr)

BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ► Mo. 04.08. (14.00 Uhr) bis So. 10.08.2025 (13.00 Uhr)

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

„Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Deshalb soll sich der Mensch in allen Dingen das rechte Maß auferlegen“ (Hildegard von Bingen)

Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern soll die Möglichkeit auf bewussten Verzicht des täglichen Ballastes und die Chance zur Selbstreflexion 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)

EINZELEXERZITIEN

Sa. 30.08. (18.00 Uhr) bis Sa. 06.09.25 (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 Eucharistiefeyer.

LEITUNG: ► Sr. Erika Wimmer

KOSTEN: ► 570,00 € (EZ/DU/WC) (inkl. 110 € Kursgebühr)

Kursvorschau

RECOLLECTIO-TAG

TERMIN: ► Sa. 20.09.25 (09.30–17.00 Uhr)

LEITUNG: ► P. Peter Renju

KONTEMPLATIONSTAG

TERMIN: ► Sa. 27.09.25 (09.30–17.00 Uhr)

LEITUNG: ► Wally Kutscher

BASENFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

TERMIN: ► Mo. 29.09. (14.00 Uhr) bis So. 05.10.2025 (13.00 Uhr)

LEITUNG: ► Andrea Fleischmann

ATEMTRAINING UND QIGONG

TERMIN: ▶ Di. 07.10.25 (14.30–17.30 Uhr)

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

SAKRALER TANZ UND MEDITATION

TERMIN: ▶ Sa. 25.10.25 (09.30–17.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ Br. Georg Schmauß

**FASTENWOCHE NACH
DR. BUCHINGER UND DR. LÜTZNER**

TERMIN: ▶ Mo. 03.11. (18.00 Uhr) bis So.09.11.2025 (13.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

YOGA – RUHE – SCHWEIGEN

TERMIN: ▶ Sa. 15.11.25 (10.00–17.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ Josefine Schauer-Deser

FASTEN – WANDERN – STILLE

TERMIN: ▶ Mo. 17.11. (14.00 Uhr) bis So. 23.11.2025 (13.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ Andrea Fleischmann

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

TERMIN: ▶ Sa. 29.11.25 (09.00–17.00 Uhr)

GESTALTUNG: ▶ P. Peter Renju, Andrea Alt u. a.

ATEMTRAINING UND YOGA

TERMIN: ▶ Di. 02.12.25 (14.30–17.30 Uhr)

LEITUNG: ▶ Monika Hausler

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

TERMIN: ▶ Sa. 06.12.25 (09.00–17.00 Uhr)

GESTALTUNG: ▶ P. Peter Renju, Andrea Alt u. a.

RECOLLECTIO-TAG IM ADVENT

TERMIN: ▶ Sa. 13.12.25 (09.30–17.00 Uhr)

LEITUNG: ▶ P. Peter Renju

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 19.00 Uhr Vesper

KONZERTE IN DER KLOSTERKIRCHE

05.01.25	17.00 Uhr	Konzert	Chorgemeinschaft Cham
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

FESTGOTTESDIENSTE IN DER KLOSTERKIRCHE

10.00 Uhr Chorgemeinschaft Cham
unter Leitung von Sonja Steinkirchner
– Termine in Planung –

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. 26.03.25 (09.00–16.30 Uhr)

„Weg auf Ostern zu – „Durchkreuzte Hoffnung“

Leitung: P. Peter Renju

Kosten: 28,00 € pro Person

Sa. 11.10.25 (09.00–16.30 Uhr)

Leitung: Diözese Regensburg

Kosten: 28,00 € pro Person

EINKEHRTAGE DER MÄNNERKONGREGATION

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 – Pfr. Sebastian Scherr, Cham-münster

Referentinnen und Referenten:

Alt Andrea Kindergartenleiterin, Roding

Bücherl Rita Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung

Bühler Hildegard Fachwirtin für Sozialwesen, Erzieherin mit Montessori-Diplom, Oma von 7 Enkelkindern

**Donhauser-Lorenz
Christine** Religionspädagogin

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 Chuan Lehrerin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Deutsche Fastenakademie e.V.

Hetzelein Margarete Kirchenmusikerin und Chorleiterin

Holzschuh Wolfgang Pastoraltheologe, Diakon
Dr. theol.

Jungmayr P. Wolfgang Redemptorist, Krankenhausseelsorger

- Kutscher Wally** Enneagrammtrainerin ÖAE, Cham
- Liegl Christian** B.A. Internationale Soziale Arbeit (FH),
Fachlehrkraft für die sozialpädagogische
Praxis
- Pfeffer Franz** Pfarrer, Leiter der Diözesanstelle Berufe der
Kirche, Regensburg
- Rembeck Elisabeth** Leiterin der Fachstelle Frauenseelsorge Re-
gensburg, Dipl. Rel. Päd. (FH), Referentin für
Biographiearbeit, Leiterin für liturgischen
Tanz und christliche Tanzmeditation
- Renju P. Peter** Redemptorist, Leiter Geistliches Zentrum
- Schauer-Deser
Josefine** Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Cham
- Schmauß Br. Georg** Franziskaner, Dietfurt
- Schöttner Melitta** Schulleiterin i. R., Qigong-Kursleiterin
- Simon-Schwesinger
Ulrike** Dipl.-Religionspädagogin, MBSR-Lehrerin
(IAS), Nittenau
- Strasser-Jentsch Birgit** Personal- und Businesscoach,
Knigge-Expertin
- Weinzierl Kerstin** Sportwissenschaftlerin B.A.,
Master-Trainerin der BALLance
Dr.Tanja-Kühne®-Methode
- Wimmer Sr. Erika** MSsR, Stellvertreterin der Generaloberin,
Dipl. Religionspädagogin (FH), Gestaltpäda-
gogin, Exerzitienbegleitung, Berufe der Kir-
che / Erzdiözese München – Freising
- Zwacknagel 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

Internet: 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 – Exerzitenhaus –

Ludwigstraße 16 • 93413 Cham
Telefon 09971 / 2000-0 • Telefax 09971 / 2000-110
E-Mail: exerzitenhaus.cham@redemptoristen.de
Internet: www.kloster-cham.de

