

## **Exerzitienangebote in der Schweiz**

Diese Liste soll bei der Auswahl der Exerzitien helfen und ist nicht vollständig. Die Teilnahme an anderen Exerzitien ist nach Rücksprache mit dem Mentorat möglich.

### **Kapuzinerkloster Rapperswil** ([www.klosterrapperswil.ch](http://www.klosterrapperswil.ch))

#### ***Ignatianische Kurzexerzitien***

##### **Wenn du es bist**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 23. – 27. April 2019 (Di – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 400.-

#### ***Ignatianische Kurzexerzitien***

##### **Brot teilen – Wandlung erleben**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 04. – 08. Juni 2019 (Di – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 400.-

#### ***Ignatianische Einzelexerzitien***

##### **berührt - geheilt – verwandelt**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 03. – 10. August 2019 (Sa – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 700.-

### ***Ignatianische Kurzexerzitien***

#### **standfeste Liebe**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 01. – 05. Oktober 2019 (Di – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 400.-

### ***Ignatianische Kurzexerzitien***

#### **getragen im Sturm**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 19. – 23. November 2019 (Di – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 400.-

### **Gemeinschaft Chemin Neuf, Bethanien OW ([www.chemin-neuf.ch](http://www.chemin-neuf.ch))**

#### ***Wanderexerzitien***

##### **«Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge.»**

Schweizer Alpen - Glaubenserfahrung - Mit anderen Augen schauen. Schritt für Schritt, mit der Bibel und Laudato si', die Schöpfung in einem grandiosen Bergpanorama erfahren.

**Daten:** 04. – 10. August 2019 (So 15 Uhr – Sa 12 Uhr)

**Kosten:** Fr. 620.— (Reduktion nach Absprache möglich)

##### **Weiterer Termin für Wanderexerzitien 2019:**

29. September – 5. Oktober 2019

##### **«Ich bin gekommen, damit sie das Leben in Fülle haben.» Joh 10,10**

Zeiten mit Vorträgen, Zeiten des persönlichen Gebetes im Hören auf Gottes Wort, Zeiten des gemeinsamen Betens, täglich ein persönliches Begleitgespräch. (Die Vorträge werden in deutscher und französischer Sprache gehalten mit Übersetzung.)

**Daten:** 12. – 19. Oktober 2019 (Sa 17 Uhr – Sa 11 Uhr)

**Kosten:** Fr. 600.- bis Fr. 700.— (Reduktion nach Absprache möglich)

### ***Einzelexerzitien***

Nach Absprache sind Exerzitien in Bethanien jederzeit möglich.

### **Dominikanerinnenkloster Cazis** ([www.kloster-cazis.ch](http://www.kloster-cazis.ch))

#### ***Begleitete Einzelexerzitien***

Regelmässige Gebets- und Meditationszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgehendes Schweigen, Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft.

*Vorgespräch erwünscht.*

- Daten:** 4 – 8 Tage nach individueller Absprache
- Leitung:** Sr. M. Lea Blöchlinger OP ([sr.lea@stcatharina.ch](mailto:sr.lea@stcatharina.ch) / Tel. 081 632 30 60)
- Kosten:** Kurskosten Fr. 40.— pro Tag  
Vollpension Fr. 72.-- (mit WC/Dusche: Fr. 87.--)  
Tourismusförderungsabgabe 3 Franken

## **Exerzitienangebote im nahen Ausland**

### **Kreuzschwestern von Hegne** ([www.kloster-hegne.de](http://www.kloster-hegne.de))

#### ***Ignatianische Einzelexerzitien nach Ostern***

#### **Ich habe den HERRN gesehen (Joh 20,18) – Maria Magdalena**

- Daten:** 22. – 27. April 2019 (Mo 18 Uhr– Sa 11 Uhr)
- Leitung:** Katrin Gergen-Woll
- Kosten:** Kursgebühr: 395.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 45.–
- Anmeldeschluss:** 21. März 2019

#### ***Ignatianische Einzelexerzitien***

#### **«In Ruhe und Vertrauen liegt eure Stärke» (Jes 30.15)**

- Daten:** 10. – 16. Juni 2019 (Mo 18 Uhr– So 13 Uhr)
- Leitung:** Sr. Dorothea Maria Oehler
- Kosten:** Kursgebühr: 380.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 45.–
- Anmeldeschluss:** 08. Mai 2019

### ***Wanderexerzitien***

#### **«Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft» (Psalm 84)**

Frauen und Männer, die gerne in der Natur unterwegs sind, können beim Wandern in der schönen Bodensee-Landschaft geistlich auftanken und sich im Schweigen an Leib & Seele Erholung gönnen. Die einzelnen Wanderungen dauern etwa 4 Stunden (inkl. Picknickpause) und haben eine Länge von 11 bis 14 Kilometern.

**Daten:** 28. Juli – 04. August 2019 (So 18 Uhr– So 14 Uhr)

**Leitung:** Sr. Dorothea Maria Oehler, Andrea Schaaf, Markus R. T. Cordemann

**Kosten:** Kursgebühr: 390.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 45.–

**Anmeldeschluss:** 14. Juni 2019

### ***Ignatianische Exerzitien***

#### **Im Augenblick Gottes**

Anhalten – aufatmen – ankommen – in der Gegenwart – bei mir – bei Gott. Mich von IHM anschauen lassen – auftanken in seinem Augen-Blick – dazu laden diese Exerzitien ein. Dieser Kurs ist auch für Exerzitienanfänger geeignet, da es Hinführungen zu den einzelnen Elementen gibt.

**Daten:** 15. – 20. September 2019 (So 18 Uhr– Fr 10 Uhr)

**Leitung:** Sr. Birgit-Maria Krietemeyer

**Kosten:** Kursgebühr: 280.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 45.–

**Anmeldeschluss:** 14. August 2019

### ***Wanderexerzitien im Herbst***

#### **«Gott lenke unsere Herzen zu sich hin, damit wir auf seinen Wegen gehen» (1 Kön 8,58)**

Frauen und Männer, die gerne in der Natur unterwegs sind, können beim Wandern in der schönen Bodensee-Landschaft geistlich auftanken und sich im Schweigen an Leib & Seele Erholung gönnen. Die einzelnen Wanderungen dauern etwa 4 Stunden (inkl. Picknickpause) und haben eine Länge von 11 bis 14 Kilometern.

**Daten:** 06. – 13. Oktober 2019 (So 18 Uhr– So 14 Uhr)

**Leitung:** Katrin Gergen-Woll, Sr. Dorothea Maria Oehler

**Kosten:** Kursgebühr: 390.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 45.–

**Anmeldeschluss:** 05. September 2019

### ***Kurzexerzitien im Advent***

#### **Wenn der Himmel auf die Erde kommt“**

Sich in der Dunkelheit und Ruhe des ausklingenden Jahres auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes einstimmen. Gottes lichtvolle Menschengewandtheit in Gebet und Schriftbetrachtung neu erahnen und erfahren.

**Daten:** 08. – 12. Dezember 2019 (So 18 Uhr– Do 14 Uhr)

**Leitung:** Katrin Gergen-Woll

**Kosten:** Kursgebühr: 345.– € (inkl. Verpflegung) Übernachtung/Frühstück ab € 39.–

**Anmeldeschluss:** 07. November 2019

### **Haus St. Ulrich, Hochaltingen** ([www.stulrichhochaltingen.de](http://www.stulrichhochaltingen.de))

#### ***Exerzitien***

##### **Heiligkeit ist für alle!**

Der grosse Seelenführer Franz v. Sales führt uns in einem ganz normalen Leben den Weg zur Heiligkeit für solche, die diesen Weg zu gehen wünschen.

**Elemente:** Schweigen, persönliche Gebets- und Betrachtungszeit, Eucharistiefeier, Einzelgespräche durch Laienmitarbeiter/innen, Beichte, Vorträge

**Daten:** 23. – 27. April 2019 (Di 18 Uhr– Sa 12 Uhr)

**Leitung:** Pater Hans Buob SAC und Team

**Kosten:** Gesamtkosten: 182.– €

#### ***Exerzitien***

##### **Die Passion Jesu nach dem Markusevangelium**

Geistig den letzten Weg Jesu mitgehen und ihn als «Lösegeld» annehmen.

**Elemente:** Biblische Impulse, Schweigen, Beicht- und Gesprächsmöglichkeit, Eucharistiefeier, gemeinsame und individuelle Anbetung

**Daten:** 19. – 24. Mai 2019 (So 18 Uhr– Fr 12 Uhr)

**Leitung:** Pater Winfried Kruac OSFS

**Kosten:** Gesamtkosten: 225.– €

## ***Schweigeexerzitien***

### **«Ich suchte ihn, den meine Seele liebt» Hld 3,1**

Das Judentum liest das Hohelied als den innigsten Ausdruck der Bundesliebe Gottes zu seinem Volk. Darauf aufbauend und im Lichte der Menschwerdung Gottes in Jesus von Nazareth, hat die Kirche das Hohelied daher von frühester Zeit an als Liebeslied zwischen Christus und seiner Braut, der Kirche, beziehungsweise zur einzelnen getauften Seele, gelesen. Nirgendwo sonst in der Heiligen Schrift finden wir die Liebe des Erlösers zu jedem von uns in so intensiver und persönlicher Weise ausgedrückt. Wir wollen in diesen Tagen im Schweigen auf das Wort der Liebe Gottes hören und uns so, angeleitet durch die Vorträge, von Ihm, den unsere Seele liebt, finden lassen.

**Elemente:** Schweigen, Vorträge, Beichte, Anbetung, Lobpreis.

**Daten:** 20. – 24. Mai 2019 (Mo 18 Uhr– Fr 12 Uhr)

**Leitung:** Dr. Nina Sophie Heereman

**Kosten:** Gesamtkosten: 202.– €

## ***Biblische Exerzitien***

### **Das Gebot der Stunde heisst: Jüngerschaft**

Zum Jünger werde ich durch «Hingabe». Wir betrachten den Weg zur Hingabe anhand biblischer Gestalten des Neuen Testaments. Wie gehen sie auf diesem Weg mit Versagen um?

**Elemente:** Schweigen, persönliche Gebets- und Betrachtungszeit, Eucharistiefeier, Einzelgespräche durch Laienmitarbeiter/innen, Beichte, Vorträge

**Daten:** 03. – 07. Juni 2019 (Mo 18 Uhr– Fr 12 Uhr)

**Leitung:** Pater Hans Buob SAC und Team

**Kosten:** Gesamtkosten: 182.– €

## ***Biblische Exerzitien***

### **Das Gebot der Stunde heisst: Jüngerschaft**

Zum Jünger werde ich durch «Hingabe». Wir betrachten den Weg zur Hingabe anhand biblischer Gestalten des Neuen Testaments. Wie gehen sie auf diesem Weg mit Versagen um?

**Elemente:** Schweigen, persönliche Gebets- und Betrachtungszeit, Eucharistiefeier, Einzelgespräche durch Laienmitarbeiter/innen, Beichte, Vorträge

**Daten:** 26. Juli – 01. August 2019 (Fr 18 Uhr– Do 12 Uhr)

**Leitung:** Pater Hans Buob SAC und Team

**Kosten:** Gesamtkosten: 268.– €

## ***Biblische Exerzitien***

### **Mose – ein Modell für Leitung im Reich Gottes**

Anhand von den biblischen Texten (vorwiegend aus dem Buch Exodus) werden wir Fragen nachgehen wie: Wie leite ich? Welcher Vision folge ich? Welchen Enttäuschungen und Widerständen begegne ich? Wie kann ich an ihnen wachsen? Welche Versuchungen habe ich zu überwinden? Was macht mich stark? Ob ich Priester bin, einen Dienst in der Kirche oder am Arbeitsplatz habe, ob ich Vater oder Mutter bin, ob ich Mitverantwortung für eine Gruppe trage, ... überall will der Herr durch die Art und Weise wie ich Leitung wahrnehme, Menschen ins Reich Gottes führen und ihr Wachstum im Geist fördern.

**Elemente:** Impulsvorträge, persönliche Betrachtung, Anbetung, Sakramente (Eucharistie, Versöhnung, Krankensalbung). Persönliche Einzelgespräche sind möglich.

**Daten:** 30. September – 04. Oktober 2019 (Mo 18 Uhr– Fr 12 Uhr)

**Leitung:** Pfarrer Leo Tanner und Team

**Kosten:** Gesamtkosten: 182.– €

## ***Exerzitien mit Einzelbegleitung***

### **«Siehe, ich bin die Magd des Herrn...»**

Exerzitien nach dem Goldenen Buch von Grignon von Montfort mit dem Ziel der Tafernerneuerung durch die Hingabe an Jesus Christus durch die Weihe an Maria.

**Elemente:** Schweigen, persönliche Gebets- und Betrachtungszeit (etwa eine Stunde täglich), Eucharistiefeier, Einzelgespräche durch Laienmitarbeiter/innen, Beichte, Vorträge

**Daten:** 03. – 08. Dezember 2019 (Mo 18 Uhr– Fr 12 Uhr)

**Leitung:** Pater Hans Buob SAC und Team

**Kosten:** Gesamtkosten: 225.– €

## **Kloster Siessen ([www.klostersiessen.de](http://www.klostersiessen.de))**

### ***Exerzitien im Gehen***

#### **Auferstehen ins Neue Leben**

In den Exerzitien in der Osterwoche werden wir uns auf den Weg machen und mit den Aposteln und Jüngerinnen Jesu das Reich Gottes in unserem Leben und Alltag suchen. Wir werden die Botschaft Jesu vom Leben hören und sein Wort betend in uns bewegen.

**Elemente:** Durchgängiges Schweigen, zweimal am Tag ein bis zwei Stunden betend unterwegs sein, persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Morgenlob, tägliche Eucharistiefeier; Voraussetzung: gute körperliche Kondition.

**Daten:** 22. – 28. April 2019 (Mo 17.30 Uhr – So 9.30 Uhr)

**Leitung:** Pfr. Peter Schmid, Sr. Petra Maria Brugger  
**Gesamtkosten:** Kursgebühr 120.– €; Vollpension ab € 36.50 / Tag (Ermässigung für Nichtverdiener möglich); Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldeschluss:** 1. April 2019 erwachsenenpastoral@klostersiessen.de

### ***Exerzitien im Gehen***

#### **«Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben» ( Joh 10,10)**

Im Evangelium verspricht Jesus Christus den Menschen, die ihm nachfolgen, ein Leben in Fülle. Dieser Verheissung gilt es in den Exerzitien auf die Spur zu kommen. Dabei sind uns die Mönchsväter der frühen Kirche Lehrmeister mit ihrem Verständnis vom Leben nach dem Evangelium.

**Elemente:** Durchgängiges Schweigen, zweimal am Tag ein bis zwei Stunden betend unterwegs sein, persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Morgenlob, tägliche Eucharistiefeier; Voraussetzung: gute körperliche Kondition

**Daten:** 18. – 24. August 2019 (So 17.30 Uhr – Sa 9.30 Uhr)  
**Leitung:** Pfr. Peter Schmid, Sr. Petra Maria Brugger  
**Gesamtkosten:** Kursgebühr 120.– €; Vollpension ab € 36.50 / Tag (Ermässigung für Nichtverdiener möglich); Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldeschluss:** 25. Juli 2019 erwachsenenpastoral@klostersiessen.de

### ***Herbstexerzitien***

#### **«Ich habe dich beim Namen gerufen» (Jes 43,1)**

Tage der Suche nach Gott und seinem Wirken im eigenen Leben.

**Elemente:** biblische Impulse, durchgehendes Schweigen, persönliches Gebet, Gesprächsbegleitung

**Daten:** 18. – 23. Oktober 2019 (Fr 17.30 Uhr – Mi 9.30 Uhr)  
**Leitung:** Sr. Dorothee Breyer, Sr. Elisabeth Bähler mit Team  
**Gesamtkosten:** Kursgebühr 100.– €; Vollpension ab € 36.50 / Tag (Ermässigung für Nichtverdiener möglich); Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldeschluss:** 1. Oktober 2019 erwachsenenpastoral@klostersiessen.de

### ***Einzelexerzitien***

Einzelexerzitien (5 – 10 Tage) sind während des ganzen Jahres möglich.

Elemente sind: biblische Impulse, Meditation der Heiligen Schrift, persönliches Gebet, durchgehendes Schweigen, täglich begleitendes Gespräch.



Es ist möglich, am Gottesdienst und Stundengebet der Schwestern teilzunehmen.

**Leitung:** Sr. Dorothee Breyer (erwachsenenpastoral@klostersiessen.de)

**Kosten:** Kurskosten: € 20 / Tag; Vollpension ab € 36.50 / Tag (Ermässigung für Nichtverdiener möglich); Kurtaxe € 1,50 pro Tag

## **Gemeinschaft Lumen Christi, Maihingen** ([www.lumenchristi.de](http://www.lumenchristi.de))

### ***Einzelexerzitien***

Einzelexerzitien sind eine Zeit der Stille und des innerlich-zur-Ruhe-Kommens, das eigene Leben in den Blick nehmen und sich von Gott ansprechen lassen.

**Daten:** individuell zu vereinbarende Termine im ganzen Zeitraum 2019

**Ort:** Schlösslein Utzwingen

**Leitung:** Roland Schertler (Tel. 09087 / 928 99 99)

**Kosten:** Gesamtkosten 60 - 75 €/Tag

### ***Kontemplative Exerzitien***

Kontemplative Exerzitien sind eine Einübung in das Jesus-Gebet. Die Exerzitien beinhalten eine Hinführung und vertiefte Einübung des schweigenden und aufmerksamen Daseins in der Gegenwart Gottes (nach P. Franz Jalics).

Kurselemente: Durchgehendes Schweigen, mehrere Stunden gemeinsame stille Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, tägliches Einzelgespräch und tägliche Eucharistiefeier.

**Daten:** 11. – 16. Juni 2019 (Di – So)

**Leitung:** Br. Konrad Schneermann, Sr. Ingrid M. Graf

**Kosten:** Gesamtkosten € 300 – 400

### ***Kontemplative Exerzitien***

Kontemplative Exerzitien sind eine Einübung in das Jesus-Gebet. Die Exerzitien beinhalten eine Hinführung und vertiefte Einübung des schweigenden und aufmerksamen Daseins in der Gegenwart Gottes (nach P. Franz Jalics).

Kurselemente: Durchgehendes Schweigen, mehrere Stunden gemeinsame stille Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, tägliches Einzelgespräch und tägliche Eucharistiefeier.

**Daten:** 01. – 09. Oktober 2019 (Di – Mi)

**Leitung:** Sr. Ingrid M. Graf, P. Thomas Lemp SAC

**Kosten:** Gesamtkosten € 480 – 560

**Missionshaus Hofstetten** ([hofstetten-pallottiner.de](http://hofstetten-pallottiner.de))