

# Spiritualität und Exerzitien

Angebote 2024







P. Josef Maureder SJ

Leiter des Bereichs  
Spiritualität und Exerzitien

## Einfach leben

Eine Fülle von Dingen und Möglichkeiten umgibt uns. In unseren Breiten leben wir trotz spürbarer Krisen auf sehr hohem Niveau. Das ist in vielen Regionen unserer Erde ganz anders. Der Generaloberer des Jesuitenordens bemüht sich gerade sehr, den Geist einer einfachen Lebensweise bei den Jesuiten zu erneuern. Ob es gelingen wird? In Orden und Gesellschaft tut man sich damit nicht leicht. Kaum jemand will kürzertreten, den auf Kosten von Natur und anderen Menschen gelebten Wohlstand hinterfragen. Dass Nächstenliebe etwas damit zu tun haben könnte, was ich esse, womit ich fahre, was ich wegwerfe und ob ich Wohnraum teile, das wird von manchen aus der „bürgerlichen Gesellschaft“ noch immer verdrängt. Welch guter Geist zeigt sich doch bei jungen Menschen, wenn sie bewusster, nachhaltiger und einfacher leben wollen!

Vom Mystiker Meister Eckhart stammt die Aussage: „Wäre ich so bereit und fände Gott soweit Raum in mir, wie in unserem Herrn Jesus Christus, er würde mich ebenso mit seiner Flut erfüllen. Denn der Hl. Geist kann sich nicht enthalten, in all das zu fließen, wo er Raum findet, und soweit, wie er Raum findet.“ Ob unser Wohlstandsdenken und eingespurtes Verhalten diesen Raum zumüllt? Auf jeden Fall entspricht es dem Geist Jesu Christi, mit den Armen zu teilen und die jungen Menschen und ihre Zukunft auf diesem Planeten im Blick zu behalten. Auch im Lebensstil wird Liebe täglich konkret. Persönlich einfacher und rücksichtsvoller leben, damit alle leben können!

*P. Josef Maureder SJ*

## Geistliche Begleitung (2024–2026)

Geistliche Begleitung ist ein Dienst in der Kirche, dem Einzelnen zu helfen, sein Leben mit Gott ins Gespräch zu bringen und es zunehmend aus der Beziehung mit ihm zu gestalten. Die Ausbildung soll dazu befähigen, den Lebens- und Glaubensweg Einzelner zu begleiten. Sie vermittelt nicht vorrangig Methoden oder Techniken, sondern hilft vor allem, Grundhaltungen für die Geistliche Begleitung einzuüben.

**Dauer** Februar 2024 – Februar 2026

**Bewerbung** bis 15. Oktober 2023

(Tel.: +43 (0)1 804 75 93-649, [anmeldung@kardinal-koenig-haus.at](mailto:anmeldung@kardinal-koenig-haus.at))

**Lehrgangsleitung** P. Josef Maureder SJ, Sr. Christa Huber CJ

Termine, Kosten und ausführliche Beschreibung im Spezialfolder und auf unserer Website (<https://www.kardinal-koenig-haus.at/?va=31917>).

## Exerzitien begleiten und leiten (2021–2024)

Exerzitien sind ein intensiver Weg im Schweigen und Gebet mit Gott über mehrere Tage oder Wochen. Dabei ist das tägliche Begleitgespräch mit einer geistlichen Person wichtiger Bestandteil dieses Weges. Der Lehrgang möchte dazu befähigen, diesen so bedeutsamen Dienst der Exerzitienbegleitung und Exerzitienleitung auszuüben.

*Laufender Lehrgang*

**Dauer** Dezember 2021 – Februar 2024

**Lehrgangsleitung** P. Josef Maureder SJ, Sr. Johanna Schulenburg CJ

*Nächster Lehrgang*

**Dauer** Dezember 2025 – Februar 2028

**Lehrgangsleitung** P. Josef Maureder SJ, Sr. Johanna Schulenburg CJ

## Träume verstehen lernen – Grundkurs Traumarbeit

Fortbildung für Geistliche Begleiter\*innen, Exerzitienbegleiter\*innen und alle in der Pastoral Tätigen – Seminar

Dieser Grundkurs der Traumarbeit ist eine Hinführung zu einem besseren Verständnis unserer Träume. Wie die Bibel so beinhalten auch Träume heilsame und befreiende Bilder. Für die biblischen Prophet\*innen war es noch selbstverständlich, dass Träume eine wesentliche Form der Kommunikation mit Gott sind. Heute braucht es eine neue Annäherung an diese spirituelle Tradition. Mit der gemeinsamen Arbeit an Symbolbildern und Traumbeispielen wird die Basis gelegt werden, um Freude an der Traumarbeit zu gewinnen.

**Termin** Sa, 27.01.2024, 10:30 Uhr – So, 28.01.2024, 13:30 Uhr

**Übernachtung** (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich

**Leitung** Mag. Waltraud Schaffer, Theologin, Pädagogin, Geistliche Begleiterin

**Teilnahmebeitrag** € 165,- (inkl. Materialien, zwei Mittagessen, ein Abendessen)

**Anmeldung** erforderlich; begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

## Vergeben – gar nicht so einfach

Workshop für alle Interessierten

mit Fortbildungsteil für Geistliche Begleiter\*innen und in der Pastoral Tätige

Verletzungen geschehen recht schnell, Versöhnungsprozesse brauchen dagegen oft lange. Einander immer wieder zu vergeben, ist ein Auftrag Jesu Christi an seine Jünger. Aber geht das so einfach? Dieses Seminar will sich dem Thema in verschiedenen Zugängen nähern: biblisch/theologisch, menschlich/geistlich, mit Hilfe von Impulsen, Übungen und Erfahrungsaustausch.

In einem Fortbildungsteil werden Möglichkeiten erkundet, wie ein Versöhnungsgeschehen in der (geistlichen/pastoralen) Begleitung hilfreich unterstützt werden kann.

**Termin** Fr, 04.10.2024, 15:00–19:30 Uhr und Sa, 05.10.2024, 9:00–13:00 Uhr (Abschluss mit dem Mittagessen); Sa, 05.10.2024, 14:00–17:00 Uhr: Fortbildungsteil für Geistliche Begleiter\*innen und in der Pastoral Tätige

**Übernachtung** (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich

**Leitung** Sr. Johanna Schulenburg CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien

**Teilnahmebeitrag** € 150,- (inkl. Materialien und Mittagessen am Samstag), zzgl. € 15,- für den Fortbildungsteil am Samstagnachmittag

**Anmeldung** erforderlich; begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

## Bibel in unseren Farben

Abendreihe

Diese Abendreihe ist eine Einladung, sich von Bibeltexten des Neuen Testaments berühren zu lassen und in der Stille persönliche Bilder zu gestalten, die durch die Inspiration des Wortes in unserer Fantasie entstehen. Hören und kreatives Gestalten des Bibelwortes finden in diesem gemeinsamen Weg zu einem spontanen Ausdruck, zu persönlichen Einsichten und zu einem tieferen Verständnis der Botschaft. Durch den Austausch in der Gruppe werden die eigenen Erfahrungen vertieft und erweitert.

Material wird zur Verfügung gestellt und ist frei wählbar.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Termine** Di, 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024, jeweils 18:00–21:00 Uhr  
**Leitung** Mag. pharm. Judith Judt, Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung im Bereich Logotherapie und Existenzanalyse, Mal- und Gestaltungstherapie  
**Teilnahmebeitrag** € 75,- für alle fünf Abende; € 10,- Materialkosten pro Abend  
**Anmeldung** erforderlich; begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

## Die „Persönliche Berufung“ – die eigene Einmaligkeit leben (online)

Ignatianische Spiritualität und die eigene Biografie – Abendreihe per Zoom

„Wer bin ich?“ – Diese Frage bewegt Menschen immer wieder. Die Bibel erzählt von der Erschaffung des Menschen, von seiner Würde und Gottebenbildlichkeit, einzigartig erschaffen und von Gott beim Namen gerufen. Es ist ein Weg, sich dessen immer mehr bewusst zu werden und so das je Eigene in diese Welt einzubringen. Die Abendreihe wird Impulse zur Verfügung stellen, um sich auf den Weg zu machen, sich der eigenen „Persönlichen Berufung“ anzunähern und sie zu leben.

**Termine** Mi, 06.03., 20.03., 10.04., 24.04.2024, 19:00–21:00 Uhr  
**Leitung** Sr. Christa Huber CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien  
**Teilnahmebeitrag** € 80,- für die ganze Abendreihe  
**Anmeldung** für die ganze Abendreihe bis 27.02.2024 erforderlich  
(anmeldung@kardinal-koenig-haus.at)

## Geistlicher Abend

Lebendiges Wasser. Der Gebetsweg der hl. Teresa von Avila – und meiner?

Im Zentrum dieses Abends steht die anregende Multimedia-Präsentation von Renate und Fritz Wintersteiner zu Teresa von Avila und ihrem inneren Gebetsweg. Da Teresa eine besondere Vorliebe für das Wasser hat, benützt sie dieses Symbol, um geistliche Vorgänge zu beschreiben. Um das Innere Gebet zu verdeutlichen, verwendet sie als Beispiel die Bewässerung eines Gartens.

Der Geistliche Abend soll Anregung für den eigenen inneren Gebetsweg sein. Nach der Präsentation gibt es Zeit für die persönliche Besinnung und einen kurzen Austausch. Umrahmt wird dieser Abend durch P. Maureder in der Kapelle mit einer geistlichen Einstimmung zu Gebetswegen und am Ende mit einem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.

**Termin** Di, 12.03.2024, 18:00–20:30 Uhr

**Leitung** P. Josef Maureder SJ, Leiter Spiritualität und Exerzitien, Psychotherapeut;  
Renate und Fritz Wintersteiner, Multimedia-Präsentationen zu Anliegen wie  
Neuevangelisierung und Verbreitung karmelitanischer Spiritualität

**Teilnahmebeitrag** € 25,-

**Anmeldung** erforderlich

## Stille Meditationstage vor dem Jahreswechsel

Schreiben ist das Beten mit der Hand

Stehen Schreiben und Beten nicht zueinander im Widerspruch? – Die Kunst ist, sie zusammenwirken zu lassen. Das Schreiben bringt deine natürliche innere Stimme zu-tage. Du kommst mit ihr ins Gespräch und bringst sie zum Ausdruck. Auch Schmerzhaftes bekommt aufmerksame Zuwendung aus der Stille und wird kraft des Wortes losgelassen und verwandelt. Dazu hilft ein Tagesrhythmus aus Stille/Schweigen, gemeinsamem Beten mit Schreiben und Vorlesen, achtsamem Hören der entstandenen Texte, Bei-sich-selbst-Sein, einem Begleitgespräch und gemeinsamen Mahlzeiten.

Keine Vorkenntnis erforderlich, jedoch gesunde psychische Verfassung.

**Termin** Fr, 27.12.2024, 18:00 Uhr – Di, 31.12.2024, 9:00 Uhr

**Leitung** Mag. Monika Tieber-Dorneger, zertifizierte Leiterin für Literarische  
Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie, Exerzitienleiterin

**Teilnahmebeitrag** € 340,- zzgl. € 410,- für Unterkunft und Verpflegung

**Anmeldung** und Wohnen im Kardinal König Haus erforderlich;  
begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

### ...weil jede und jeder etwas zu sagen hat!

#### Bibliolog-Grundkurs

Bibliolog ist ein relativ junger kreativer Zugang, der auf rasche und unkomplizierte Weise ermöglicht, gemeinsam mit anderen in die Vielschichtigkeit, Lebendigkeit und Aktualität biblischer Texte einzutauchen. Durch Rollenidentifikationen der Teilnehmenden mit biblischen Gestalten verweben sich biblische Geschichte und Lebensgeschichte und legen sich gegenseitig aus.

Die erforderlichen Kenntnisse der Methodik, bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Leitung eines Bibliologs werden in dieser Ausbildung erlernt und eingeübt. Bei durchgehender Anwesenheit und erfolgreicher Absolvierung der Ausbildung schließt diese mit einem vom „Bibliolog Netzwerk International“ ausgestellten Zertifikat ab.

**Termin** Sa, 06.07.2024 – Mo, 08.07.2024, jeweils von 9:00–ca. 21:00 Uhr  
und Di, 09.07.2024, 9:00–17:00 Uhr

**Übernachtung** (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich

**Leitung** Mag. Sandra Ranner, Theologin, Bibliologtrainerin

**Teilnahmebeitrag** € 445,- (inkl. vier Mittagessen und drei Abendessen)

**Anmeldung** erforderlich; begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

### Nahtoderfahrungen und biblische Rettungserzählungen

#### Seminar

Die inzwischen zahlreichen Zeugnisse von Nahtoderfahrungen und ihre wissenschaftliche Erforschung lassen die Frage aufkommen, ob nicht zentrale Texte der Bibel aus einer ähnlichen Erfahrung heraus zu verstehen sind. Die Ähnlichkeiten von Nahtoderfahrungen und biblischen Rettungserfahrungen und deren Folgen sind verblüffend: „Mich umfingen die Fesseln des Todes und die Fluten des Verderbens erschreckten mich. ... Er griff aus der Höhe herab und fasste mich, zog mich heraus aus gewaltigen Wassern“ (Ps 118). Im Seminar sollen diese und damit zusammenhängende Fragen anhand ausgewählter Beispiele erörtert werden.

**Termin** Sa, 19.10.2024, 9:00–16:00 Uhr

**Leitung** em. Univ.-Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger, Prof. em. am Institut für Alttestamentliche Bibelwissenschaft der Universität Wien

**Teilnahmebeitrag** € 75,- (inkl. Mittagessen)

**Anmeldung** erforderlich

## Zeugen für Jesus „bis an die Grenzen der Erde“ (Apg 1,8)

Die Urkirche im Neuen Testament – Seminar

Jesus hat die Kirche gegründet. Was ist in seinem Sinn ihre Bedeutung und Sendung? Ausgehend von neutestamentlichen Texten werden wir uns nach den Strukturen und Ämtern in den zahlreich werdenden Gemeinden fragen. Besondere Merkmale sind die grundsätzliche Gleichheit aller aufgrund der Taufe und die wiederholte Teilnahme am „Herrenmahl“. In besonderer Weise erinnert dies an die Gegenwart Jesu, des Auferstandenen.

Wir werden uns auch Gedanken machen über die Orientierung an der Urkirche bei Fragen betreffend die Situation der Kirche von heute.

**Termin** Sa, 02.03.2024, 9:00–16:00 Uhr

**Leitung** P. Martin Hasitschka SJ, Prof. em. am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie an der Universität Innsbruck

**Teilnahmebeitrag** € 75,- (inkl. Mittagessen)

**Anmeldung** erforderlich

## „Wer glaubt, hat das ewige Leben.“ (Joh 6,47)

Jesus im Zeugnis des Johannesevangeliums – Seminar

Jesus bringt uns Kunde von dem Gott, den niemand jemals gesehen hat (Joh 1,18).

Er befindet sich in einem einzigartigen Nahverhältnis zu Gott wie kein Mensch sonst auf unserer Erde. Er ist gekommen, damit wir „das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Gemeint ist das unvergängliche und ewige Leben in der Verbundenheit mit ihm. Für die an ihn Glaubenden beginnt es anfänglich bereits jetzt. Jesu Heilungswunder sind „Zeichen“, die auf dieses Leben verweisen.

In allen drei liturgischen Lesejahren spielt das Johannesevangelium eine wichtige Rolle, besonders an den kirchlichen Hochfesten. Im Seminar werden wir uns ausgewählten Texten des Evangeliums widmen, speziell jenen, die in der Liturgie der Hochfeste verwendet werden.

**Termin** Sa, 16.11.2024, 9:00–16:00 Uhr

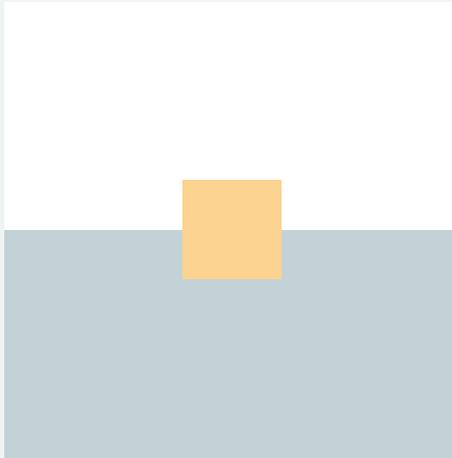
**Leitung** P. Martin Hasitschka SJ, Prof. em. am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie an der Universität Innsbruck

**Teilnahmebeitrag** € 75,- (inkl. Mittagessen)

**Anmeldung** erforderlich



# Stille in Wien



Im Kardinal König Haus gibt es einen geschützten Bereich: „Stille in Wien“. Hier finden die meisten unserer Exerzitienkurse statt.

„Stille in Wien“ bietet aber auch die Möglichkeit, sich nach Absprache für ein paar Tage zurückzuziehen, um in Gebet und Stille zu Gott und zur eigenen Mitte zu finden. Jemand vom Team begleitet gerne diesen persönlichen Weg.

## GEBET

## BIBEL IN UNSEREN FARBEN

Di 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024 – jeweils 18:00–21:00 Mag. Judith Judt  
 75,00 Euro (für alle fünf Abende), 10,00 Euro Materialkosten pro Abend

## EINFÜHRUNG INS BETEN MIT DEM LEIB

Di 26.11., 03.12., 10.12., 17.12. 2024 – jeweils 19:00–21:00 P. Josef Maureder SJ  
 80,00 Euro (für alle vier Abende)

## VERTIEFUNGSTAGE AUF DEM EXERZITIENWEG

Sa 03.02., 11.05., 14.12. (online) 2024 – jeweils 14:00–18:00 Sr. Christa Huber CJ  
 30,00 Euro pro Tag

## EINFÜHRUNG INS HERZENS-/JESUSGEBET

Mi 02.10., 09.10., 16.10.2024 – jeweils 19:00–21:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ  
 60,00 Euro (für alle drei Abende)

## EINFÜHRUNG INS ZEN

Fr 08.11.2024, 18:00 – So 10.11.2024, 17:00 Dr. Ursula Baatz  
 245,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

## KONTEMPLATION

## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

So 21.01.2024, 18:00 – Sa 27.01.2024, 13:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ / P. Thomas Lemp SAC  
 Sa 23.03.2024, 18:00 – So 31.03.2024, 10:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ / P. Wilfried Dettling SJ  
 So 12.05.2024, 18:00 – Sa 18.05.2024, 13:00 Sr. Christa Huber CJ / Pfr. Matthias Karwath  
 Fr 02.08.2024, 18:00 – Sa 10.08.2024, 13:00 Sr. Christa Huber CJ / P. Michael Meßner SJ  
 Do 29.08.2024, 18:00 – Sa 07.09.2024, 13:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ / Pfr. Ernst Ritter  
 Mo 21.10.2024, 18:00 – Di 29.10.2024, 13:00 Sr. Christa Huber CJ / Pfr. Markus Bolowich  
 Mo 09.12.2024, 18:00 – So 15.12.2024, 13:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ / Br. Konrad Schneermann

## EINFÜHRUNG KONTEMPLATION

Fr 01.03.2024, 18:00 – So 03.03.2024, 13:00 Sr. Christa Huber CJ  
 245,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

## WOCHELENDE KONTEMPLATION

Fr 27.09.2024, 18:00 – So 29.09.2024, 13:00 em. Univ.-Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger  
 245,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

## CONTEMPLATIVE RETREAT IN ENGLISH

---

 Mi 29.05.2024, 18:00 – So 02.06.2024, 10:00 Sr. Johanna Schulenburg CJ
 

---

 325,00 Euro (for the whole retreat: accommodation, meals and accompaniment)
 

---

## EXERZITIEN

## IGNATIANISCHE EXERZITIEN

---

 So 04.02.2024, 18:00 – Sa 10.02.2024, 13:00 P. Willi Lambert SJ / Sr. Christa Huber CJ
 

---

 Sa 23.03.2024, 18:00 – So 31.03.2024, 10:00 P. Josef Maureder SJ / P. Anton Aigner SJ /  
 Sr. Christa Huber CJ
 

---

 Do 06.06.2024, 18:00 – So 16.06.2024, 10:00 P. Josef Maureder SJ / Sr. Christa Huber CJ
 

---

 So 14.07.2024, 18:00 – Sa 20.07.2024, 13:00 P. Thomas Neulinger SJ / Sr. Johanna Schulenburg CJ
 

---

 So 11.08.2024, 18:00 – Sa 17.08.2024, 13:00 P. Friedrich Prassl SJ / Sr. Regina Köhler CJ
 

---

 So 15.09.2024, 18:00 – Sa 21.09.2024, 13:00 P. Josef Maureder SJ / Sr. Maria Hofmann MC
 

---

 Mo 14.10.2024, 18:00 – So 20.10.2024, 13:00 P. Anton Aigner SJ / Sr. Emese Vormair sa
 

---

 Mo 11.11.2024, 18:00 – So 17.11.2024, 13:00 P. Albert Holzknrecht SJ / Sr. Christa Huber CJ
 

---

 Fr 27.12.2024, 18:00 – Sa 04.01.2025, 13:00 P. Josef Maureder SJ / Sr. Emese Vormair sa
 

---

## EXERZITIEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

---

 So 14.04.2024, 18:00 – Sa 20.04.2024, 13:00 P. Friedrich Prassl SJ
 

---

 590,00 Euro (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
 

---

## KURZEXERZITIEN

---

 Fr 16.02.2024, 18:00 – So 18.02.2024, 16:30 P. Anton Aigner SJ / Sr. Emese Vormair sa /  
 Sr. Joanna Jimin Lee MC
 

---

 175,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
 

---

## KURZEXERZITIEN FÜR JUNGE ERWACHSENE

---

 Fr 15.03.2024, 18:00 – So 17.03.2024, 13:00 P. Hans Brandl SJ / Sr. Christa Huber CJ
 

---

 Fr 04.10.2024, 18:00 – So 06.10.2024, 13:00 P. Hans Brandl SJ / Sr. Isabelle Allmendinger SDS
 

---

 145,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
 

---

## KURZEXERZITIEN MIT BIBLIODRAMA

---

 Do 02.05.2024, 18:00 – So 05.05.2024, 13:00 Sr. Christa Huber CJ
 

---

 250,00 Euro (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
 

---

## TAGE DER STILLE

---

 Fr 29.11.2024, 18:00 – So 01.12.2024, 16:30 P. Josef Maureder SJ / Sr. Christa Huber CJ
 

---

 Fr 06.12.2024, 18:00 – So 08.12.2024, 16:30 P. Anton Aigner SJ / Sr. Emese Vormair sa
 

---

 175,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
 

---

## BEGLEITER\*INNEN

P. Anton Aigner SJ (*1938)	Mitarbeiter im Bereich Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus – Wien
Sr. Isabelle Allmendinger SDS (*1988)	Ärztin – Wien
Dr. Ursula Baatz (*1951)	Achtsamkeitslehrerin, Zen-Lehrerin (Escuela Zen „Zendo Betania“), Autorin – Wien
Pfr. Markus Bolowich (*1967)	Pfarrer des Seelsorgebereichs „Katholische Innenstadtkirche Nürnberg“ – Nürnberg
P. Hans Brandl SJ (*1972)	Religionslehrer und Schulseelsorger am Kollegium Kalksburg – Wien
P. Wilfried Dettling SJ (*1965)	Bildungsleiter des Lassalle-Hauses – Bad Schönbrunn
Sr. Maria Hofmann MC (*1945)	Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin – München
P. Albert Holzknacht SJ (*1963)	Leiter des Exerzitienhauses HohenEichen – Dresden
Sr. Christa Huber CJ (*1964)	Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus – Wien
Pfr. Matthias Karwath (*1963)	Pfarrvikar, Gestalttherapeut, Meditationslehrer – Bad Kissingen
Mag. Judith Judt (*1951)	Lebens- & Sozialberaterin, Mal- & Gestalttherapeutin – Wien
Sr. Regina Köhler CJ (*1966)	Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin, Supervisorin – Hannover
P. Willi Lambert SJ (*1944)	Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter, Autor – Berlin
Sr. Joanna Jimin Lee MC (*1976)	Seelsorgerin, Ordensjahr-Koordinatorin, Pianistin – München
P. Thomas Lemp SAC (*1961)	Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter – Konstanz
P. Josef Maureder SJ (*1961)	Leiter des Bereichs Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus – Wien
P. Michael Meßner SJ (*1947)	Seelsorger St. Michael – München
P. Thomas Neulinger SJ (*1963)	Spiritual im Priesterseminar – Graz
P. Friedrich Prassl SJ (*1964)	Direktor des Kardinal König Hauses – Wien
Pfr. Ernst Ritter (*1962)	Pfarrer für Seelsorgeverbund – Klösterle am Arlberg
Br. Konrad Schneermann (*1969)	Leiter der Gemeinschaft der Canisianer, Krankenhaus-seelsorger – Münster
Sr. Johanna Schulenburg CJ (*1969)	Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus – Wien
em. Univ.-Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger (*1957)	Professor für Alttestamentliche Bibelwissenschaft, Kontemplationslehrer – Salzburg
Sr. Emese Vormair sa (*1968)	Seelsorgerin, Exerzitienbegleiterin – Targu Mures

## KOSTEN FÜR EXERZITIEN / TAGE DER BESINNUNG IN STILLE IN WIEN

€ 68,- / Tag für Unterkunft und Verpflegung und € 15,- / Tag für Begleitung.  
Für Studierende und Nichtverdienende ist auf Anfrage Ermäßigung möglich.

Für die Teilnahme an Exerzitien setzen wir die Bereitschaft zu schweigen und sich begleiten zu lassen sowie psychische Belastbarkeit voraus.

## Die großen Ignatianischen Exerzitien in drei verschiedenen Formen

### In der klassischen Form in einem Monat

**Termin** Do, 01.08.2024, 18:00 Uhr – Sa, 31.08.2024, 9:00 Uhr

**Ort** Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Hall in Tirol

**Begleitung** P. Josef Maureder SJ

(nächster Kurs im August 2026 in Hall in Tirol, Begleitung noch offen)

### Im Alltag über neun Monate von Oktober – Juni

**Beginn** Mo, 07.10.2024, 19:00 Uhr im Kardinal König Haus

**Begleitung** Sr. Christa Huber CJ und Team

(nächster Kurs im Oktober 2026)

### In drei Teilen innerhalb eines Jahres

10 Tage Ende August 2025, 10 Tage im Februar 2026, 10 Tage Ende August 2026

**Begleitung** P. Josef Maureder SJ, Sr. Christa Huber CJ

## Contemplative Retreat in English

Praying in silence with the name Jesus Christ

One way of contemplative prayer is to turn silently to God by speaking inwardly the name Jesus Christ. In silence, a space of experience opens up for the presence of God, which can also give everyday life a new quality of orientation towards God and inner peace.

Elements of the course: continuous silence – awareness exercises – introduction to meditation according to the steps of Fr. Franz Jalics SJ – common meditation times – spiritual impulses – exchange of experiences in the group – time for walking – opportunity for individual conversation.

**Duration** Wednesday, 29.05.2024, 18:00 h – Sunday, 02.06.2024, 10:00 h

**Direction** Sr. Johanna Schulenburg CJ

**Participation fee** € 68,- per day for accommodation and meals

plus € 15,- per day for organization and accompaniment

**Registration** and accommodation at Kardinal König Haus required

Im August 2024 bieten wir zusätzlich zu den Exerzitien im Kardinal König Haus vier Kurse im Exerzitienhaus der Kreuzschwestern in Hall in Tirol an.

### Große 30-tägige Exerzitien

**Termin** Do, 01.08.2024, 18:00 Uhr – Sa, 31.08.2024, 9:00 Uhr

**Begleitung** P. Josef Maureder SJ

### Ignatianische Exerzitien

**Termin** Do, 01.08.2024, 18:00 Uhr – Fr, 09.08.2024, 9:00 Uhr

**Begleitung** P. Hans Brandl SJ

### Ignatianische Exerzitien

**Termin** Mo, 12.08.2024, 18:00 Uhr – Di, 20.08.2024, 9:00 Uhr

**Begleitung** P. Josef Thorer SJ

### Ignatianische Exerzitien

**Termin** Fr, 23.08.2024, 18:00 Uhr – Sa, 31.08.2024, 9:00 Uhr

**Begleitung** P. Toni Witwer SJ

### Veranstaltungsort

Exerzitenhaus der Kreuzschwestern  
6060 Hall in Tirol, Bruckergasse 24  
Telefon: +43 (0)699 16002113  
E-Mail: [info@hall.kreuzschwestern.at](mailto:info@hall.kreuzschwestern.at)

### Kosten

Zimmer mit WC/DU (begrenzte Anzahl): € 68,- / Tag  
Zimmer, WC/DU am Gang: € 58,- / Tag  
Kursbeitrag: € 20,- / Tag  
In Absprache ist eine Ermäßigung möglich.  
Für die großen 30-tägigen Exerzitionen gibt es einen Sonderpreis.

### Anmeldung

Kardinal König Haus  
1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3  
Telefon: +43 (0)1 8047593 649  
E-Mail: [anmeldung@kardinal-koenig-haus.at](mailto:anmeldung@kardinal-koenig-haus.at)





Mit zwei Angeboten wenden wir uns besonders an Frauen und Männer bis 30, die sich eine intensivere Nachfolge Jesu überlegen. Manchmal braucht es Orte, Zeiten und Menschen, die helfen, die eigenen Fragen und inneren Regungen zu ordnen und zu unterscheiden. Diese Kurzexerzitien sind eine Gelegenheit, um in Stille, Gebet und Einzelgesprächen dem persönlichen Lebensruf nachzugehen.

### Kurzexerzitien für junge Erwachsene

**Termin** Fr, 15.03.2024, 18:00 Uhr – So, 17.03.2024, 13:00 Uhr

**Begleitung** P. Hans Brandl SJ, Sr. Christa Huber CJ

### Kurzexerzitien für junge Erwachsene

**Termin** Fr, 04.10.2024, 18:00 Uhr – So, 06.10.2024, 13:00 Uhr

**Begleitung** P. Hans Brandl SJ, Sr. Isabelle Allmendinger SDS

**Ort** Kardinal König Haus, Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien

**Teilnahmebeitrag** € 145,- für Unterkunft, Verpflegung und Begleitung  
für das gesamte Wochenende

**Anmeldung** jeweils unter [anmeldung@kardinal-koenig-haus.at](mailto:anmeldung@kardinal-koenig-haus.at)

## Ikonenmalen als spirituelles Wirken

### Workshop

Die altkirchliche Tradition des Ikonenmalens verstand sich nie als bloße Handfertigkeit, sie war immer spirituelles Wirken in Form und Farbe. Erlernt wird der Ausdruck der Barmherzigkeit und der inneren Freude, wodurch erst ein Bild zur Ikone wird, zum Bild des Gebetes. Dazu ist jede\*r eingeladen, unabhängig von künstlerischer Vorbildung und Befähigung, der\*die ein paar Tage in die Stille gehen möchte. Im Seminar wird auf eine ruhige und rücksichtsvolle Atmosphäre Wert gelegt.

**Termine** 09.–11.02., 03.–05.05., 20.–22.09., 13.–15.12.2024

jeweils Fr, 18:00 Uhr – So, 17:00 Uhr

**Leitung** P. Iwan Sokolowsky SJ, Sr. Mary Pauline Anthony FSAG

**Teilnahmebeitrag** € 95,–

**Anmeldung** erforderlich

## Zen-Meditation

Die Zen-Abende sind ein offenes Angebot an alle, die an einem Einführungsseminar für die Zen-Meditation teilgenommen haben oder eine andere Erfahrung mit Zen / Stille-Sitzen haben.

**Ablauf** 3mal 20 Minuten Sitzmeditation (Zazen) mit Gehen (Kinhin) und Kurzvortrag

**Termin** Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr

**Leitung** Dr. Ursula Baatz

**Teilnahmebeitrag** € 7,– bis € 12,– (Selbsteinschätzung); Student\*innen € 5,–

## Hatha-Yoga

Der Hatha-Yoga (Yoga der Willenskraft) setzt bei der leiblichen Selbsterfahrung an. Durch Körper- und Atemübungen werden Konzentration und Willenskraft geschult; Körper und Geist werden wach und harmonisch. B. K. S. Iyengar, einer der bedeutendsten Repräsentanten des Yoga im 20. Jh., entwickelte einen neuartigen Zugang zur Praxis des traditionellen Hatha-Yoga.

**Termin** Montag, wahlweise 8:30–10:30 Uhr oder 10:45–12:45 Uhr

**Leitung** Hannes Hochmeister, Yoga Lehrer

**Teilnahmebeitrag** € 255,– pro Semester

(unabhängig von der Anzahl der besuchten Einheiten)

Achtsamkeit üben heißt, das Leben in der Gegenwart zu leben, Augenblick für Augenblick, in immer tieferer Fülle. Sich der gegenwärtigen Erfahrung zuzuwenden, sich selbst mitfühlend und liebevoll anzunehmen, statt sich (und die Welt) zu beurteilen, beruhigt, zentriert und bringt Freude. Wenn wir lernen, unsere Empfindungen, Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen, können wir immer klarer erkennen, was wir wirklich brauchen, um gemeinsam mit anderen gut zu leben. Dann kann sich Gelassenheit einstellen. Achtsam und gelassen leben lernen ist ein persönlicher Prozess, eine persönliche Übung. Achtsamkeit und Gelassenheit sind eine Kunst – ähnlich wie z.B. Musik oder Tanz.

Achtsamkeitspraxis ist ein Übungsweg, der unabhängig von Alter oder Vorwissen Zugänge zu einem achtsamen, gelassenen und vertieften Leben vermittelt. Wochenkurs mit acht Abenden (wochentags) und einem Ganztage (Samstag oder Sonntag)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

**Termine** Di, 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024,  
jeweils 18:00–21:00 Uhr, sowie So, 03.03.2024, 9:00–17:00 Uhr

**Leitung** Dr. Ursula Baatz, langjährige Lehrbeauftragte für Philosophie, Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin (Escuela Zen „Zendo Betania“) und langjährige Zenpraxis u. a. bei Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Qi Gong Lehrerin, Ausbildungen in MBSR („Center for Mindfulness“ der University of Massachusetts, USA), IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion), Gründungsmitglied von MBSR Austria ([mbsr-mbct.at](http://mbsr-mbct.at))

**Teilnahmebeitrag** € 410,- (inkl. Mittagessen am Ganztage)

**Anmeldung** erforderlich

### Achtsamkeit in personalen Beziehungen (IPM)

**Termine** acht Termine (jeweils Di, 18:00–21:00 Uhr) im Herbst 2024,  
sowie einen ganzen Tag (Samstag oder Sonntag, 9:00–17:00 Uhr)  
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

**Leitung** Dr. Ursula Baatz,

**Teilnahmebeitrag** € 410,- (inkl. Mittagessen am Ganztage)

**Anmeldung** erforderlich



Sr. Christa Huber CJ, P. Anton Aigner SJ, Sr. Johanna Schulenburg CJ, P. Josef Maureder SJ

**P. Josef Maureder SJ** leitet den Bereich Spiritualität und Exerzitien. Als Priester und Psychotherapeut begleitet er Menschen auf dem Weg zu menschlichem und geistlichem Wachstum. Er ist Referent und hat mehrere Veröffentlichungen.  
*maureder@kardinal-koenig-haus.at*

**Sr. Johanna Schulenburg CJ** begleitet neben ignatianischen Exerzitien vor allem kontemplative Exerzitien und ist Referentin. Die Theologin ist in ihrer Gemeinschaft der Congregatio Jesu Noviziatsleiterin.  
*schulenburg@kardinal-koenig-haus.at*

**Sr. Christa Huber CJ** arbeitet vor allem in den Bereichen Kontemplation, große Exerzitien, Biblische Spiritualität. Als Ordensfrau in der Congregatio Jesu ist ihr die Berufungspastoral anvertraut.  
*huber@kardinal-koenig-haus.at*

**P. Anton Aigner SJ** hatte im Jesuitenorden verschiedene Leitungsaufgaben inne und begleitet seit vielen Jahren Menschen in Exerzitien und auf ihrem geistlichen Weg.  
*aigner@kardinal-koenig-haus.at*

### Anmeldung

anmeldung@kardinal-koenig-haus.at

Tel.: +43 (0)1 804 75 93-649

### Bankverbindung

Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien

IBAN: AT46 3200 0000 0870 0155

BIC: RLNWATWW

### Stornobedingungen

Anmeldungen können bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Stornogebühr von 50% der Kosten einbehalten. Bei späterer Abmeldung werden Stornogebühren in Höhe der gesamten Kurskosten fällig, es sei denn, Sie vermitteln eine\*n Ersatzteilnehmer\*in.

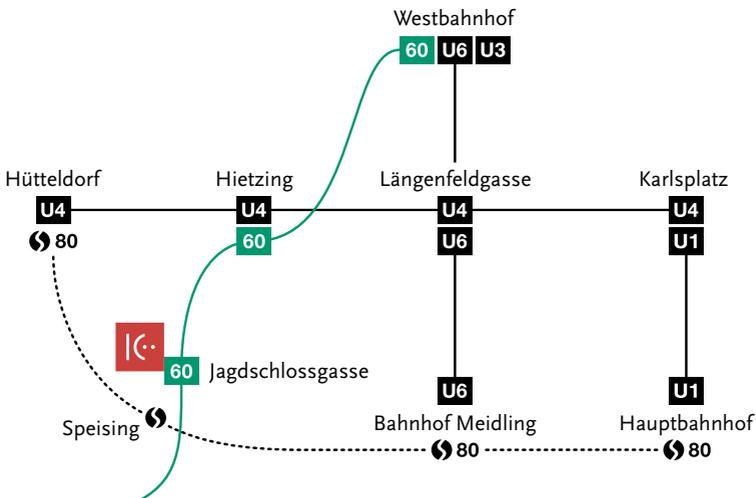
### Ort

Kardinal König Haus

Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas

Kardinal-König-Platz 3

1130 Wien



# „Die Freundschaft mit Armen macht zu Freunden des ewigen Königs.“

Ignatius von Loyola, Sinnspruch

## Spendenbitte

Die Kosten für unsere Angebote sind vom Jesuitenorden gestützt. Wir versuchen sie möglichst niedrig zu halten. Wer mehr zahlen kann, ist eingeladen mehr zu geben. Spenden ermöglichen es, dass alle Exerzitien machen können, weil wir damit Studierende und Nichtverdienende unterstützen.

<https://kardinal-koenig-haus.at/unterstuetzen/spenden>

Spendenzweck: **Stille in Wien**

Herzlichen Dank!

## Impressum

**Medieninhaber und Verleger** Kardinal König Haus, Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige GmbH, Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien **Hersteller** druck.at, Aredstr. 7, 2544 Leobersdorf, **Fotos** Christian Ender/SJ-Bild: 1, 8 (links), 16; Thomas Werchota: 8 (rechts unten); Christian Bargehr: 8 (rechts oben), 15; Elisabeth Friessnegg-Fahrngruber: 19

[www.kardinal-koenig-haus.at](http://www.kardinal-koenig-haus.at)  
[www.stille-in-wien.at](http://www.stille-in-wien.at)