

Name \_\_\_\_\_

Vorname(n) \_\_\_\_\_ Geburtsjahr \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich an für \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Kurs Nr. \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

( ) Einzelzimmer ( ) Doppelzimmer

( ) fleischlose Kost ( ) laktosefrei

( ) glutenfrei

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Sie gilt in der Reihenfolge des Eingangs.

Verantwortlich: P. Norbert Lauinger SAC  
Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.  
Tel.: 09462/950-0 . Fax 09462/950-75  
E-mail: [exerzitieshaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitieshaus-hofstetten@pallottiner.org)  
[www.hofstetten-pallottiner.de](http://www.hofstetten-pallottiner.de)

**21.12.–29.12. 2019** **Weihnachten in religiöser Gemeinschaft**  
Kurs 31  
Ein Angebot für Frauen und Männer, die Weihnachten bewusst in religiöser Gemeinschaft besinnlich feiern und der Botschaft der Heiligen Nacht Raum geben möchten. Festliche Gottesdienste, Zeiten der Stille und meditative Angebote sind wesentliche Elemente dieser Tage.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC, Alois Wittmann UAC  
Pensionskosten und Kursgebühr: 450,00 €/EZ

## 1. Halb - JAHRESPROGRAMM 2020

**06.01. 17.00 Uhr Epiphaniefeier**  
Ein musikalisch umrahmter Wortgottesdienst des AKH

**10.01.-12.01. Qi Gong und Meditation (KEB)**  
Kurs 1  
Qi Gong, eine alte chinesische Heilgymnastik ist leicht zu erlernen und für Menschen jeglichen Alters geeignet. Alle, die am Kurs teilgenommen haben, können die Übungen zu Hause ohne große Mühe weiter machen.  
Bitte Sonderprospekt anfordern!  
Leitung: Wolfgang Burgard, Sr. M. Ecclesia Gruber  
Pensionskosten: 102,00 € /EZ Kursgebühr: 90,00 €

**18.01. Zönakeltag des Apostolatskreises Hofstetten**

**19.01. Pallottifest 9.00 Uhr Festgottesdienst**

**31.01. – 02.02. Lasst uns das Leben wieder leise lernen**  
Kurs 2  
In unserer gehetzten und lauten Zeit sollen die Teilnehmer des Wochenendes durch verschiedene Übungen an Leib und Seele zur inneren und äußeren Ruhe geführt werden. Es sind alle eingeladen, die diese Ruhe und inneren Frieden suchen.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**14.02.-16.02. Tanzwochenende der Frauenseelsorge**  
unter der Leitung von Frau Kammerl

**14.02.- 16.02. Patientenverfügung, Hirntod und Organtransplantation**  
Kurs 3  
Plötzlich ist man auf der Intensivstation und kann seinen Willen nicht mitteilen. Was sollen die Ärzte tun, was lassen? Antworten zu diesen wichtigen Themen bietet dieses Informationswochenende.  
Leitung: P. Klaus Schäfer SAC, Klinikseelsorger  
Univ.Klinikum-Rgbg  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**21.02.-23.02. Das innere Gleichgewicht stärken**  
Kurs 4  
Um neue Kraft für den Alltag zu finden, sind Zeiten der Besinnung auf Wesentliches unerlässlich.  
Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach V.Frankl mit Ausrichtung zur Kneipp-schen Ordnungstherapie  
Leitung: Otto Pötter  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 110,00 €  
Kosten für Merkblätter: 5,00 €

**02.03.–08.03. Kontemplative Exerziten**  
Kurs 5  
Eingeladen sind alle, die einen Zugang zum Ruhegebet finden und bei sich selber einkehren wollen. Elemente des Kurses sind: Leibbereitung für das Gebet (Trainingsanzug mitbringen), regelmäßige Gebetszeiten, tägliche Eucharistiefeier und Angebot zum geistlichen Gespräch.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC  
Pensionskosten: 288,00 €/EZ Kursgebühr: 100,00 €

**25.03. Einkehrtag Pfarrei Pilgramsberg**  
„Der Verheißung vom Leben in Fülle nachgehen“  
Leitung: Sr. M. Ecclesia Gruber

**30.03. – 05.04. Fastenkurs:**  
Kurs 6  
„Leichtes Fasten nach Hildegard von Bingen.“ (KEB)  
Leichtes Fasten mit Gemüsesuppe und Tee; keine Nulldiät. Durch Fasten und innere Einkehr schöpfen wir Kraft für den österlichen Neubeginn. Bitte Sonderprospekt anfordern!  
Leitung: Maria Riepl  
Pensionskosten: 240,00 €/EZ Kursgebühr: 225,00 €

**16.04.–19.04. Ikebana – mit Ausstellung**  
Kurs 7  
Ein meditativer Weg für Menschen, die bereit sind, sich auf Stille und sich selbst einzulassen und die Freude haben an Blumen und Pflanzen.  
Bitte Sonderprospekt anfordern!  
Leitung: Hans-Peter Boor  
Pensionskosten: 144,00 €/EZ Kursgebühr: 90,00 €  
(einschl. Blumengeld)

**09.04.–12.04. Die Heilige Woche in religiöser Gemeinschaft**  
Kurs 8  
Kurselemente: spirituelle Impulse, Zeiten der Stille und des Gebetes, meditative und kreative Elemente, Feier der Liturgie. Ein Angebot für Frauen und Männer aller Altersgruppen.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC, Alois Wittmann UAC  
Pensionskosten: 144,00 €/EZ Kursgebühr: 30,00 €

**24.04.-26.04. Qi Gong und Meditation (KEB)**  
Kurs 9  
siehe Kurs Nr. 1

**15.05.–17.05. Kräuterwerkstatt (KEB)**  
Kurs 10  
Bei Kräuterwanderungen werden die Teilnehmer mit vielen „Un-Kräutern“ und Kräutern vertraut gemacht. Es werden Kräutersalben, Tinkturen und Kräuteröle zubereitet.  
Leitung: Hannelore Franke  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 40,00 €  
plus 10,00 € Material

**12.06.-14.06. Heilige Messe – verstehen, was wir feiern.**  
Kurs 11  
Die Teilnehmer sollen die wesentlichen Elemente der Eucharistiefeier kennen und verstehen lernen. Es sind alle eingeladen, die einen tieferen Zugang zur Eucharistie finden wollen.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**19.06.-21.06. Qi Gong und Meditation (KEB)**  
Kurs 12  
siehe Kurs Nr. 1

**10.07.- 12.07. Kräuterwerkstatt (KEB)**  
Kurs 13 siehe Kurs Nr. 10

**11.07. Klosterflohnmarkt**  
ab 9.30 Uhr Einladung der Hausgemeinschaft und des Apostolatskreises

Mit dem Erlös werden die Heime für Straßenkinder von P. Bala in Indien unterstützt.

**24.07.–25.07. Katholische Fakultät UNI Regensburg**

**26.07.–01.08. Meditationswoche**  
Kurs 14 Kontemplative Schweigeexerziten nach Ignatius v. Loyola  
Leitung: Diakon Dr. W. Holzschuh, P. Thomas Lemp SAC  
Pensionskosten: 288,00 €/EZ Kursgebühr: 110,00 €

**03.08.-09.08. Biblische Exerziten – Glaubenswege mit Maria**  
Kurs 15 Eingeladen sind alle, die einen Zugang zur Hl. Schrift finden und sich im Schweigen in Gottes Wort vertiefen wollen. Elemente des Kurses: eine tägliche Einführung in einen markanten biblischen Text, geregelte Zeiten während des Tages, um sich persönlich mit diesem Text zu beschäftigen und ihn zu vertiefen, tägliche Eucharistiefeier und Angebot zum geistlichen Gespräch.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC  
Pensionskosten: 288,00 € /EZ Kursgebühr: 100,00 €

**06.08-09.08. Sommertage für Herz und Seele - Wer inne hält, hält das Innere**  
Kurs 16 Vermittelt werden Impulse, die den ver(w)irrten Geist klären, die Glaubenskraft aktivieren und neue Sinnorientierungen vermitteln. Das bringt das seelische Gleichgewicht wieder ins Lot.  
Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl mit Ausrichtung zur Kneippschen Ordnungstherapie. Bitte Sonderprospekt anfordern.  
Leitung: Otto Pötter  
Pensionskosten: 144,00 €/EZ Kursgebühr: 110,00 €  
Kosten für Merkblätter: 5,00 €

**10.08.–14.08. Sommerfreizeit**  
Kurs 17 “Schenk dir eine Auszeit und komm!”  
Urlaub einmal anders: In einer religiösen Atmosphäre mit Gottesdiensten, meditativen und kreativen Elementen, Wandern, kleinen Ausflügen in die nähere Umgebung. Bewusst Zeit haben für sich und miteinander, für Gott und seine Schöpfung.  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC, Alois Wittmann UAC  
Pensionskosten: 288,00 €/EZ Kursgebühr: 40,00 €

**21.08.–23.08. Lasst uns das Leben wieder leise lernen**  
Kurs 18 siehe Kurs Nr. 2

**Ora et labora Tage (Oel – Tage)**  
Tage des Gebetes und der Arbeit. Nach Absprache während des ganzen Jahres möglich.  
Offen für Frauen und Männer. Keine Unkosten!  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC,  
P. Hermann Weißinger SAC

**Urlaubstage – Auszeit nehmen vom Alltag**  
Erholbare Tage gestalten, mit Gelegenheit zur Eucharistiefeier, Teilnahme an den pallottinischen Gebetszeiten und Angebot zu persönlich-geistlichen Gesprächen. Termine nach Vereinbarung.

Die mit KEB bezeichneten Kurse finden in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Cham statt.

#### Stille Tage

Bei rechtzeitiger Anmeldung besteht in unserem Haus die Möglichkeit, alternativ Urlaub zu machen in Form von stillen Tagen – nach Wunsch und Absprache mit geistlicher Begleitung. Der Tagessatz für Einzelzimmer beträgt 48,00 €.

#### Angebote des Apostolatskreises Hofstetten

Der Apostolatskreis lädt jeden Montag um 19.30 Uhr ein.

Bitte gesondertes Programm anfordern!

## Caritas Christi Urget Nos

### Wichtige Informationen zu den Kursen

- Die Kurse beginnen in der Regel mit dem Abendessen des ersten Tages um 18.00 Uhr. Bitte reisen Sie bis spätestens 17.30 Uhr an, damit Sie noch genügend Zeit haben, Ihr Zimmer zu beziehen.
- Vollpension enthält Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Abendessen.
- Sie erhalten nach der Anmeldung eine Kursbestätigung.

### Tagessatz

Einzelzimmer	€ 48,00
Doppelzimmer	€ 42,00
Zuschlag bei 1-maliger Übernachtung	€ 05,00
Zuschlag bei 2-maliger Übernachtung (pro Nacht)	€ 03,00
Bankverbindung: Pallottiner KdöR	
IBAN:DE06 7425 1020 0052 0898 10	
SWIFT-BIC: BYLADEM1CHM	
Sparkasse im Landkreis Cham	

In Einzelfällen ist nach vorheriger Absprache eine Preisermäßigung möglich.

### Anreise

mit der **Bahn**  
bis Roding

oder

mit der **Bahn**  
bis Regensburg,  
dann  
**Bus-Anschluss**  
nach Falkenstein

Von Roding und Falkenstein können nach rechtzeitiger Information Kurs-Teilnehmer abgeholt werden.

### mit dem PKW



## Im Glauben miteinander unterwegs

### Apostolatshaus der Pallottiner Hofstetten

**Exerziten – Meditation – Besinnungstage  
Begegnung – Erholung**

**Für das 1. Halbjahr 2020**