

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: [exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org)  
[www.hofstetten-pallottiner.de](http://www.hofstetten-pallottiner.de)

**22.12. – 30.12.2020** **Weihnachten in religiöser Gemeinschaft**  
Ein Angebot für Frauen und Männer, die Weihnachten bewusst in religiöser Gemeinschaft 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 2021

**06.01. 17.00 Uhr Epiphaniefeier**  
Ein musikalisch umrahmter Wortgottesdienst des Apostolatskreises Hofstetten

**08.01. – 10.01. bzw. 10.01. – 12.01. Qi Gong und Meditation (KEB) in zwei Teilgruppen**  
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 €

**23.01. Zönakeltag des Apostolatskreises Hofstetten**

**24.01. Pallottifest 9.00 Uhr Festgottesdienst**

**11.02. – 14.02. Zeit nur für mich - Yoga und Bewegung**  
Kurs 2  
Leichtes Yoga für jedermann mit Meditationselementen, Singen und Bewegung in freier Natur.  
Leitung: Alexandra Stangl - Schweiger  
Pensionskosten: 144,00 €/DZ Kursgebühr: 149,00 €

**12.03. – 14.03. Patientenverfügung, Hirntod und Organtransplantation (KEB)**  
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  
..... Universitätsklinikum Regensburg  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**16.03. – 18.03. Fußreflexzonenmassage - Unsere Füße**  
Kurs 4  
Sie lernen die Hauptpunkte der Fußreflexzonenmassage kennen und lernen gegenseitig, in Übungen zu zweit, die Punkte an den Füßen zu finden. Wir machen einfache Kneippanwendungen, die uns und unseren Füßen gut tun. Bei einer kleinen Kräuterwanderung über die Wiesen sammeln wir Kräuter und verarbeiten diese zu einer pflegenden Fußsalbe nach einem traditionellen Rezept.  
Leitung: Frau Hannelore Franke  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 60,00 € incl. Material

**19.03. – 21.03. Auf den Spuren des Paulus von Tarsus - Das Damaskusereignis**  
Kurs 5  
Die Verwandlung des Paulus vor den Toren von Damaskus zeigt, wozu jeder Christ gerufen ist: selber in Christus umgewandelt zu werden.  
Elemente des Seminars: Impulsvorträge, Stille, Eucharistiefeier, gemeinsame Anbetung, Möglichkeit zur Beichte und zum geistlichen Gespräch.  
Leitung: P. Markus Reck SAC  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**25.03. – 28.03. Ikebana – mit Ausstellung**  
Kurs 6  
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: 100,00 € einschließlich Blumengeld

**01.04. – 04.04. Die Heilige Woche in religiöser Gemeinschaft Die Kar- und Ostertage verstehen und feiern.**  
Kurs 7  
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 €

**09.04. – 11.04. Die inneren Kräfte stärken - Lebensmut durch Sinn orientiertes Handeln**  
Kurs 8  
Es braucht Zuversicht und Stärke, um nicht in den Anforderungen und Stressbelastungen des Alltags zerrieben zu werden. In diesem Impulsseminar erhalten Sie gute Anregungen, um „ganz einfach“ etwas besser zu leben.  
Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl.  
Leitung: Otto Pötter  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 110,00 €  
Kosten für Merkblätter: 5,00 €

**14.04. – 16.04. bzw. 16.04. – 18.04. Qi Gong und Meditation (KEB) in zwei Teilgruppen**  
Kurs 9 siehe Kurs Nr.1

**19.04. – 25. 04. Fastenkurs:**  
Kurs 10  
“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 €

**30.04. – 02.05. Besinnungstage: Maria – Ikone der pfingstlichen Kirche**  
Kurs 11  
Nach der Himmelfahrt Jesu ist Maria es, die zusammen mit den Jüngern und anderen Frauen im Obergemach um das Kommen des Hl. Geistes betet.  
Sie ist der Typus der Kirche und ihr „klarstes Urbild im Glauben und in der Liebe“ (LG 53).  
Elemente des Seminars: Impulsvorträge, Stille, Eucharistiefeier, gemeinsames Rosenkranzgebet, Möglichkeit zur Beichte und zum geistlichen Gespräch.  
Leitung: P. Markus Reck SAC  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**07.05. – 09.05. Kräuterwerkstatt (KEB)**  
Kurs 12  
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

**14.05. – 16.05.** Heilige Messe – verstehen, was wir feiern.  
Kurs 13  
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 €

**04.06. – 06.06.** Glaubensbildung: Berufung als Dialog in Christus  
Kurs 14  
Gott hat einen wunderbaren Plan mit jedem Menschen. Was sind die Voraussetzungen, die den Menschen erst „Gott fähig“ machen? Gott und sich selber etwas besser verstehen zu lernen, darum soll es an diesem Wochenende gehen.  
Elemente des Seminars: Impulsvorträge, Stille, Eucharistiefeier, gemeinsame Anbetung, Möglichkeit zur Beichte und zum geistlichen Gespräch  
Leitung: P. Markus Reck SAC  
Pensionskosten: 102,00 €/EZ Kursgebühr: 50,00 €

**09.06. – 11.06.** Qi Gong und Meditation (KEB)  
bzw. **11.06. – 13.06.** in zwei Teilgruppen  
Kurs 15 siehe Kurs Nr.1

**25.06. – 27.06.** Fußreflexzonenmassage - Unsere Füße  
Kurs 16 siehe Kurs Nr.4

**23.07. – 25.07.** Kräuterwerkstatt (KEB)  
Kurs 17 siehe Kurs Nr. 12

**24.07. ab 9.30 Uhr** Klosterflohmarkt  
Einladung der Hausgemeinschaft und des Apostolatskreises. Mit dem Erlös werden die Heime für Straßenkinder von P. Bala in Indien unterstützt.

**02.08. – 08.08.** Biblische Exerziten – In der Schule des Glaubens: alttestamentliche Gestalten  
Kurs 18  
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 €

**09.08. – 14.08.** Sommerfreizeit  
Kurs 19  
„Schenk dir eine Auszeit und komm!“  
Urlaub einmal anders: In einer religiösen Atmosphäre mit Gottesdiensten und meditativen Elementen, Wandern, kleinen Ausflügen in die nähere Umgebung. Bewusst Zeit haben für sich und miteinander, für Gott und seine Schöpfung.  
Leitung: Alois Wittmann UAC, P. Norbert Lauinger SAC  
Pensionskosten: 240,00 €/EZ Kursgebühr: 40,00 €

**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 Kosten!  
Leitung: P. Norbert Lauinger SAC,  
P. Hermann Weißinger SAC

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

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

**Liebe Freundinnen und Freunde unseres Hauses Hofstetten,**

**die Pandemie, die die Welt immer noch in Atem hält, wird uns sicher auch im Jahr 2021 begleiten. Deshalb können wir keine Garantie geben, dass die einzelnen Kursangebote stattfinden werden. Wir informieren Sie jeweils 10 Tage vor Kursbeginn. Danke für Ihr Verständnis!**

### 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 2021**