

25. 06. - 27. 06. Wanderwochenende: „Dein Wort ist Licht über  
**Kurs 15** meinem Pfad“ - mit der Bibel im Rucksack unterwegs  
Biblische Impulse, Lieder und Texte wollen zu Besinnung und Gespräch, aber auch zur Stille anregen und Freude und Kraft für den Alltag vermitteln. - Für interessierte Frauen und Männer, die Natur und gemeinsames Wandern lieben und Glaubensvertiefung suchen.

**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

28. 06. - 17. 07. „Stille Tage“ - mit begleitendem Gespräch  
**Kurs 16** (wenn gewünscht)

**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC

03. 07. - 04. 07. Nachtreffen Lektorenausbildung  
**Leitung:** Susanne Hauck

09. 07. - 11. 07. „Wege in die Stille“ - Einübung in das  
**Kurs 17** kontemplative Leben

Einübung in das kontemplative Leben mit Texten von Anthony de Mello. - Sonderprospekt anfordern!

**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
**Pensionskosten:** 88,00 € /EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

16. 07. - 18. 07. Arbeitstagung der Professoren der  
Kath.-Theol. Fakultät Regensburg

19. 07. - 25. 07. UNIO-Exerzitien: „Das apostolische Leben in  
**Kurs 18** der Urgemeinde“

Täglich ein biblischer Impuls, durchgehendes Schweigen, Eucharistiefeier und Möglichkeit zum Einzelgespräch sind wesentliche Elemente dieser Tage. Für UNIO- Mitglieder und Interessierte.

**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 246,00 €/EZ **Kursgebühr:** 114,00 €

01. 08. – 31. 08. Stille Urlaubstage: „Einfach mal anders leben –  
**Kurs 19** Auszeit vom Alltag“

Stille Tage gestalten: Mit Gelegenheit zur Eucharistiefeier, Teilnahme am Stundengebet und nach Wunsch und Absprache mit persönlichem/geistlichem Gespräch (P. Norbert Lauinger SAC, Sr. M. Ecclesia Gruber).

16. 08. – 22. 08 (Mittag) Sommerfreizeit: „Urlaub mit Gott!“  
**Kurs 20**

Urlaub einmal anders: In einer religiösen Atmosphäre, mit Gottesdienst und Gebetszeiten, meditativen und kreativen Elementen, wandern, bewusst Zeit haben für sich und untereinander, für Gott und seine Schöpfung. - Für interessierte Frauen und Männer.

**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 238,00 €/EZ **Kursgebühr:** 40,00 €

### Vorschau auf die Kursangebote ab September 2010

01. 10. – 03. 10. Wanderwochenende: „Mit Franziskus unterwegs“  
**Kurs 21** – für Interessierte

**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

08. 10. – 17. 10. Einzelexerzitien  
**Kurs 22**

**Leitung:** P. Herbert Federspiel SAC  
**Pensionskosten:** 360,00 €/EZ **Kursgebühr:** 190,00 €

23. 10. Meditationstag: Gönn` dir eine Atempause:  
**Kurs 23** „Dem Leben auf der Spur“

**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Kosten:** 23,00 € für Mittagessen und Kaffee  
**Zeit:** 9.30 – 17.00 Uhr

19. 11. - 21. 11. Meditatives Besinnungswochenende zum Advent:  
**Kurs 24** „Still werden und staunen ...“

**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

26. 11. - 28. 11. Meditativer Ikebana – Kurs  
**Kurs 25**

**Leitung:** Hans-Peter Boor  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ  
**Kursgebühr:** 50,00 €, einschl. Blumengeld

29. 11. - 05. 12. Kontemplative Exerzitien  
**Kurs 26**

**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 246,00 €/EZ **Kursgebühr:** 114,00 €

20. 12. – 30. 12. Weihnachtsfreizeit  
**Kurs 27:**

**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 410,00 €/EZ **Kursgebühr:** 40,00 €

### Grau unterlegte Kurse:

#### Bitte gesondertes Programm anfordern!

### 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 € 41,00.

### Bibel teilen und Gelegenheit zu kontemplativem Beten

Der Apostolatskreis lädt jeden Montag um 19.30 Uhr in 14-tägigem Wechsel zum „Bibel Teilen“ oder „kontemplativen Beten“ ein.

### 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.

## Caritas Christi Urget Nos

### Tagessatz

Einzelzimmer	€ 41,00
Doppelzimmer	€ 38,00
Zuschlag bei 1-maliger Übernachtung	€ 5,00
Zuschlag bei 2-maliger Übernachtung (pro Nacht)	€ 3,00

Bankverbindung: Sparkasse im Landkreis Cham  
Konto: 190 363 689 - BLZ 742 510 20

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

**Exerzitien – Meditation – Besinnungstage  
Begegnung – Erholung**

**Für das 1. Halbjahr 2010**

Name \_\_\_\_\_

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

Straße \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

( ) Einzelzimmer ( ) Doppelzimmer

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

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

Verantwortlich: P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten  
93167 Falkenstein/Opf.  
Tel.: 094 62/950-0 · Fax 094 62/950-75  
E-mail: [exerzitionenhaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitionenhaus-hofstetten@pallottiner.org)  
[www.hofstetten-pallottiner.de](http://www.hofstetten-pallottiner.de)

21. 12. 2009 – 30. 12. 2009:  
**Kurs 28** Weihnachtsfreizeit von 2009  
Eingeladen sind Frauen und Männer, die Weihnachten in einer religiösen Gemeinschaft in besinnlicher Weise feiern wollen.  
**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 369,- €/EZ **Kursgebühr:** 40,- €

### **1. Halb - JAHRESPROGRAMM 2010**

08. 01. - 17. 01. Einzelexerziten  
**Kurs 1**  
Individuelle Begleitung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeier.  
- Für Interessierte  
**Leitung:** P. Herbert Federspiel SAC  
**Pensionskosten:** 360,00 €/EZ **Kursgebühr:** 190,00 €

11. 01. - 23. 01. „Stille Tage“ - mit begleitendem Gespräch  
**Kurs 2** (wenn gewünscht)  
**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC

13.01. Einkehrtag Senioren, St. Konrad, Rgbg.  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

24. 01. Pallottifest

30. 01. Meditationstag: Gönn' dir eine Atempause:  
**Kurs 3** "Dem Leben auf der Spur"  
Praktische Zugänge zum Meditieren werden eingeübt. Elemente des Tages: Leibwahrnehmungsübungen, meditatives Schweigegebet, kurze Impulse, stille Zeiten, Anleitung zum persönlichen Gebet, Austausch und Anbetung. Ein Angebot für Interessierte. Vorerfahrungen sind nicht nötig.  
**Kosten:** 23,00 € mit Mittagessen und Kaffee  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Zeit:** 9.30 – 17.00 Uhr

31. 01. Nardinifest

05. 02. - 07. 02. Ein Wochenende im Kloster – Auszeit vom Alltag!  
**Kurs 4** „Inne halten - Halt finden: Glaube, der trägt!“  
Impulse, Anregungen aus der Hl. Schrift, Zeit für sich selber, Austausch und Mitfeier der Gottesdienste mit der Hausgemeinschaft sind wesentliche Elemente dieser Tage.  
Für Frauen und Männer aller Altersgruppen.  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

12. 02. - 14. 02. Statt Faschingsvergnügen: „Wege in die  
**Kurs 5** Stille – Einübung in das kontemplative Leben“  
Einübung in das kontemplative Leben mit Texten von Anthony de Mello. –Bitte Sonderprospekt anfordern!  
**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 20,00 €

17. 02. - 07. 04. Exerziten im Alltag: „Du führst mich  
**Kurs 6** hinaus ins Weite“  
Ein intensiver Übungs- und Glaubensweg durch die ganze Fastenzeit, mit wöchentlichen Treffen jeweils Mittwoch abends (19.30 Uhr - 21.00 Uhr) in Hofstetten. - Für interessierte Frauen und Männer  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber und Monika Urban UAC  
**Materialkosten:** 15,00 €

19. 02. - 21. 02. Kontemplatives Meditationswochenende  
(Geschlossener Kurs)  
**Leitung:** Elisabeth Huber

20. 02. (9-17 Uhr) „Ein Tag der Stille“ – Dekanat Roding  
**Leitung:** Monika Urban UAC

22. 02. - 04. 03. „Stille Tage“ - mit begleitendem Gespräch  
**Kurs 7** (wenn gewünscht)  
**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC

23.02. Einkehrtag Pfarrhausfrauen Region Cham  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

25. 02. - 28. 02. Exerziten der Pfarrei Donaustauf  
**Leitung:** Pfarrer Erich Renner

01. 03. - 03. 03. "Kontemplatives Gebet im Christentum"  
(Geschlossener Kurs)  
**Leitung:** Anton Högerl

05. 03. - 06. 03. Frühjahrsvollversammlung der AGOM

06. 03. Oasentag: „Inne halten - Halt finden:  
**Kurs 8** Glaube, der trägt!“  
Ein erholsamer geistlicher Tag! Den Reichtum von Gottes Wort erspüren und für das eigene Leben entdecken. - Der Tag wird im Wechsel von Impuls, Stille, Anleitung zum persönlichen Gebet, Austausch und Anbetung gestaltet. - Ein Angebot für Frauen und Männer, die bewusst Ostern entgegen gehen möchten.  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Kosten:** 23,00 € mit Mittagessen und Kaffee  
**Zeit:** 9.30 - 17.00 Uhr

09.03. Einkehrtag Wallfahrtskuratie Pilgramsberg  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

13.03. Einkehrtag KDFB Steinberg  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

15.03. - 21.03. Biblische Exerziten: „Von Samuel bis Jesus“  
**Kurs 9** Täglich ein biblischer Impuls, durchgehendes Schweigen, Eucharistiefeier und Möglichkeit zum Einzelgespräch sind wesentliche Elemente dieser Tage. - Für interessierte Laien und Ordensleute  
**Leitung:** P. Norbert Lauinger SAC  
Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 246,00 €/EZ **Kursgebühr:** 114,00 €

20.03. Einkehrtag KDFB Herrwahlthann  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

22. 03. - 26. 03. Fastenkurs: "Leichtes Fasten nach  
**Kurs 10** Hildegard von Bingen"  
Leichtes Fasten mit Gemüsesuppe und Tee; keine Null-Diät! Durch Fasten und innere Einkehr schöpfen wir Kraft für den österlichen Neubeginn.  
**Leitung:** Maria Tremmel  
**Pensionskosten:** 144,00 €/EZ **Kursgebühr:** 145,00 €

27. 03. Einkehrtag KDFB Falkenstein/Opf.  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber

01. 04. (15.00 Uhr) - 04. 04. (13.00 Uhr)  
**Kurs 11** Mitfeier der Kar- und Osterliturgie: „Wie so groß ist die Liebe ... Seine Arme so weit ...“  
Einstieg mit der Feier des Paschamahles - mit Hausgemeinschaft und Apostolatskreis von Hofstetten. - Biblische Impulse, kreative und meditative Elemente, Zeiten des Gebetes und der Stille können erspüren helfen, wie groß Gottes Liebe zu uns ist. - Für interessierte Frauen und Männer!  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber und Team  
**Pensionskosten:** 123,00 €/EZ **Kursgebühr:** 30,00 €

12. 04. - 17. 04. Pallottinerexerziten (Geschlossener Kurs)

19. 04. - 25. 04. Kontemplative Exerziten  
Kath. Berufsverband für Pflegeberufe  
**Leitung:** Pfarrer Klaus Stock

30. 04. - 02. 05. Qi Gong Kurs - Chinesische Heilgymnastik  
**Kurs 12** – und Meditation  
Qi Gong, eine alte chinesische Heilgymnastik, ist leicht zu erlernen und ist für Menschen jeglichen Alters gleichermaßen geeignet. Jeder, der an dem Kurs teilgenommen hat, kann die Übungen zu Hause ohne große Mühe weiter praktizieren.- Sonderprospekt anfordern!

**Leitung:** Wolfgang Burgard  
**Pensionskosten:** 88,00 €/EZ **Kursgebühr:** 90,00 €

07. 05. - 16. 05. Einzelexerziten  
**Kurs 13** Individuelle Begleitung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeier. - Für Interessierte  
**Leitung:** P. Herbert Federspiel SAC  
**Pensionskosten:** 360,00 €/EZ **Kursgebühr:** 190,00 €

12. 05. - 16. 05. „Auffanken – an Leib und Seele“  
**Kurs 14**  
Geistliche Erholungstage mit biblischen Impulsen, Anleitung zur persönlichen Gebetszeit und Angebot zum persönlichen Gespräch ermöglichen eine gute Voraussetzung für fruchtbare Tage.- Für Männer und Frauen, die nach "mehr" suchen als Freizeitangebote verheißen!  
**Leitung:** Sr. M. Ecclesia Gruber  
**Pensionskosten:** 164,00 €/EZ **Kursgebühr:** 40,00 €

21. 05. – 06. 06. Schulungskurs ZBL (Geschlossener Kurs)  
**Leitung:** Mona Förster