



HAUS WERDENFELS

Exerzitionen · Fasten
Meditation · Lebensbewältigung



Programm

September 2025 bis August 2026



Handkreuzweg von Waltraud Milazzo

Wo Sehnsucht und Verzweiflung sich paaren, da entsteht die Mystik.

Friedrich Nietzsche

Liebe Gäste,

dieses Wort Friedrich Nietzsches beschreibt eine tiefe menschliche Erfahrung: Die Verbindung von Hoffnung und Schmerz, von Suche und Zweifel schafft einen Raum, in dem wir uns dem Geheimnis des Lebens öffnen können.

Es ist dieser Raum, in dem wir uns mit unserer Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung auseinandersetzen und unserer Verlangen nach einem guten Leben auf die Spur kommen.

Diese Suche kann oft von Verzweiflung begleitet sein, doch genau hier eröffnet sich der Raum für die Mystik.

In der Mystik finden wir einen Weg, uns inmitten der Unsicherheiten des Lebens zu verorten und die Verbindung zu unserem inneren Selbst sowie zu Gott zu vertiefen.

In einer Welt, die von Umbrüchen geprägt ist, lädt das Exerziten- und Bildungsprogramm von Haus Werdenfels dazu ein innezuhalten, aufzutanken und den Blick neu auszurichten.

Es bietet einen geschützten Rahmen, um sich spirituell zu vertiefen, persönlich zu wachsen und neue Perspektiven zu entdecken. Es will Mut machen, den eigenen Weg zu gehen – gestärkt durch Begegnungen mit anderen Menschen und mit Gott.

Machen Sie sich auf den Weg!
Wir sind gerne Ihre Weggefährten/-innen.

Ihr Haus Werdenfels-Team

Einzelexerziten ...

Einzel-Exerziten nach Maß

Termin und Länge nach Vereinbarung

Kursleitung: Sr. Magdalena Morgenstern u. a.

Fr 03.10.2025 | 18.00 Uhr – So 02.11.2025 | 09.00 Uhr

30tägige Einzelexerziten

So 05.10.2025 | 18.00 Uhr – Mi 15.10.2025 | 09.30 Uhr

Teilkurs 10tägige Einzelexerziten

Kursleitung: Sr. Maria Illich SSPS, P. Rudi Pöhl SVD

So 12.10.2025 | 18.00 Uhr – Fr 17.10.2025 | 13.00 Uhr

Kursleitung: Elisabeth Paukner

So 30.11.2025 | 18.00 Uhr – Fr 05.12.2025 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Sr. Magdalena Morgenstern, Inge Höpfl

So 18.01.2026 | 18.00 Uhr – Fr 23.01.2026 | 13.00 Uhr

Pfr. Robert Sauer, Elisabeth Paukner

So 22.03.2026 | 18.00 Uhr – Sa 28.03.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Dr. Helmut Gabel, Sr. Judith Tappeiner

So 19.04.2026 | 18.00 Uhr – Fr 24.04.2026 | 13.00 Uhr

Kursleitung: Judith Ossowicki

Pfingstmo 25.05.2026 | 18.00 Uhr – So 31.05.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Edna Auer, Pfr. Dr. Matthias Eller

So 07.06.2026 | 18.00 Uhr – Sa 13.06.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Pfr. Gerhard Beham, Pfr. Günter Lesinski,
Sr. Magdalena Morgenstern

So 12.07.2026 | 18.00 Uhr – Fr 17.07.2026 | 13.00 Uhr

Kursleitung: Sr. Theresia Hoiß

So 02.08.2026 | 18.00 Uhr – Sa 08.08.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Pfr. Martin Neidl, Elisabeth Paukner

So 30.08.2026 | 18.00 Uhr – So 06.09.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Sr. Gratia Hallhuber, Sr. Chiara Hoheneder

So 06.09.2026 | 18.00 Uhr – So 13.09.2026 | 09.00 Uhr

Kursleitung: Pfr. Stefan Tausch, Sr. Christine Zeis

Mo 08.09.2025 | 18.00 Uhr – Fr 12.09.2025 | 13.00 Uhr
Retreat. Gott.Gemeinsam.Erleben.

Für junge Leute von 20-40 Jahren

Kursleitung: Sr. Magdalena Morgenstern, Miriam Linseder

So 14.09.2025 | 18.00 Uhr – Fr 19.09.2025 | 10.00 Uhr

Exerziten auf den Straßen von Regensburg

Kursleitung: Elisabeth Buddeus-Steiff, Elisabeth Paukner

Mo 15.09.2025 | 14.30 Uhr – Mi 17.09.2025 | 13.00 Uhr

Stille Tage „Weite in meinem Leben“

Kursleitung: Ursula Scheid

So 21.09.2025 | 18.00 Uhr – Fr 26.09.2025 | 09.00 Uhr

So 06.09.2026 | 18.00 Uhr – Fr 11.09.2026 | 09.00 Uhr

Karmelitanische Wanderexerziten

Kursleitung: P. Felix Schandl OCarm

Mo 22.09.2025 | 14.30 Uhr – Fr 26.09.2025 | 09.00 Uhr

Mo 11.05.2026 | 14.30 Uhr – Fr 15.05.2026 | 09.00 Uhr

Inneres Beten – Exerziten mit meditativem Malen

Kursleitung: Jutta Schlier

Do 02.10.2025 | 18.00 Uhr - So 05.10.2025 | 13.00 Uhr

Dem Leben Klang geben – Exerziten-Schnupper-WE

Kursleitung: Elisabeth Paukner, Julia Schneider

So 05.10.2025 | 18.00 Uhr – Fr 10.10.2025 | 13.00 Uhr

Wie Feuer, Wasser, Erde, Luft ... Elemente des Lebens, Elemente des Glaubens.

Exerziten mit franziskanischen Impulsen

Kursleitung: Heinrich Dickerhoff, Sr. Magdalena Morgenstern

Mo 03.11.2025 | 15.30 Uhr – Fr 07.11.2025 | 13.00 Uhr

Sa 27.12.2025 | 15.30 Uhr – Mi 31.12.2025 | 13.00 Uhr

Di 07.04.2026 | 15.30 Uhr – Sa 11.04.2025 | 13.00 Uhr

Exerziten mit Filmen

Kursleitung: Elisabeth Paukner, Günter Lesinski

Mo 24.11.2025 | 18.00 Uhr – Fr 28.11.2025 | 09.00 Uhr

Schweigexerziten für Priester, Diakone und Ordensleute

Kursleitung: Erzbischof em. Ludwig Schick

So 30.11.2025 | 18.00 Uhr – Fr 05.12.2025 | 13.00 Uhr

So 22.03.2026 | 18.00 Uhr – Fr 27.03.2026 | 13.00 Uhr

Exerziten mit Bibliolog (mit Qigong)

Kursleitung: Sr. Maria Illich SSPs

So 07.12.2025 | 18.00 Uhr – Fr 12.12.2025 | 13.00 Uhr

Heilungsexerziten

Kursleitung: Sr. Maria Illich SSPs, P. Thomas Heck SVD

So 10.05.2026 | 18.00 Uhr – Fr 15.05.2026 | 13.00 Uhr

Bibliodrama-Exerziten

Kursleitung: Gabriele Landler, Sr. Magdalena Morgenstern

So 10.05.2026 | 18.00 Uhr – Sa 16.05.2026 | 09.00 Uhr

Wanderexerziten

Kursleitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pfingstmo 25.05.2026 | 18.00 Uhr – Sa 30.05.2026 | 09.00 Uhr

Ignatianische Schweigexerziten (mit Betrachtungen)

Kursleitung: P. Christoph Wrembek SJ

Pfingstmo 25.05.2026 | 18.00 Uhr – Sa 30.05.2026 | 13.00 Uhr

Exerziten mit Impulsen von Edith Stein

Kursleitung: P. Felix M. Schandl OCarm

So 31.05.2026 | 18.00 Uhr – Sa 06.06.2026 | 09.00 Uhr

So 30.08.2026 | 18.00 Uhr – Sa 05.09.2026 | 09.00 Uhr

Exerziten mit autobiografischem Schreiben

Kursleitung: Mag. Monika Tieber-Dorneger

So 31.05.2026 | 18.00 Uhr – Do 04.06.2026 | 13.00 Uhr

Schweigen – Hören – Antworten – Paarexerziten

Kursleitung: Matthias und Ruth Helfrich, GCL

Fr 31.05.2026 | 18.00 Uhr – Mi 03.06.2026 | 13.00 Uhr

Suchen und fragen, hoffen und sehen

Schnupperexerziten

Kursleitung: Elisabeth Paukner

So 12.07.2026 | 18.00 Uhr – Sa 18.07.2026 | 09:00 Uhr

Exerziten mit Verwendung innerer Bilder

Kursleitung: Robert Biersack, Sonja Haas-Wessendorf

Fr 07.08.2025 | 18.00 Uhr – So 16.08.2026 | 13.00 Uhr
„Bibel getanzt“ – Tanz-Exerzitien
 Kursleitung: Michaela Pfaffenbichler, Sr. Magdalena Morgenstern

So 13.09.2026 | 18.00 Uhr – So 20.09.2026 | 10.00 Uhr
Einzelexerzitien mit Bibliodramaelementen
 Kursleitung: Sr. Maria Illich SSpS, P. Rudi Pöhl SVD

Kontemplations- und Achtsamkeit

Mi 03.09.2025 | 18.00 Uhr – So 07.09.2025 | 13.00 Uhr
Mi 03.06.2026 | 18.00 Uhr – So 07.06.2026 | 13.00 Uhr
Stille in Achtsamkeit erleben – Schweigekurs
 Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

Do 11.09.2025 | 18.00 Uhr – So 14.09.2025 | 13.00 Uhr
Do 16.07.2026 | 18.00 Uhr – So 19.07.2026 | 13.00 Uhr
Tage der Achtsamkeit – in der Stille zu sich finden
Einführung in die Kontemplation
 Kursleitung: Karin Seethaler, Christina Berger

Sa 15.11.2025 | 09.30 Uhr – 17.00 Uhr
Durch Achtsamkeitstraining gelassener werden
MBSR Schnuppertag
 Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

So 30.11.2025 | 18.00 Uhr - Fr 05.12.2025 | 13.00 Uhr
Kontemplative Exerzitien
 Kursleitung: Karin Seethaler, Pfr. Matthias Karwath

Fr 05.12.2025 | 18.00 Uhr – So 07.12.2025 | 13.00 Uhr
Diese Stille unerhört – Retreat für junge Erwachsene
 Kursleitung: Karin Seethaler, Pfr. Matthias Karwath

Sa 27.12.2025 | 18.00 Uhr – Mo 29.12.2024 | 13.00 Uhr
„In Seinem NAMEN ist das Heil“ (Apg 4,12)
Hinführung zur Kontemplation
 Kursleitung: Sr. Barbara Witing OP

Fr 30.01.2026 | 18.00 Uhr – So 01.02.2026 | 13.00 Uhr
Halt an, wo läufst Du hin?
Kontemplationsseminar für Einsteiger und Vertiefung
 Kursleitung: Karin Seethaler

So 15.02.2026 | 18.00 Uhr – Do 19.02.2026 | 13.00 Uhr
Stress bewältigen durch Achtsamkeit –
MBSR-Kompaktkurs
 Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

Fr 20.03.2026 | 18.00 Uhr – So 22.03.2026 | 13.00 Uhr
Innere Ruhe im Getriebe des Alltags
Durch Achtsamkeit mehr Ruhe und Lebensqualität
 Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

Pfingstmo 25.05.2026 | 18.00 Uhr – So 31.05.2026 | 09.00 Uhr
Kontemplative Exerzitien
 Kursleitung: Karin Seethaler, Pfr. Hermann Berger

Fr 19.06.2026 | 18.00 Uhr – So 21.06.2026 | 13.00 Uhr
Die Kraft, die mich bewegt
Feldenkrais und Kontemplation
 Kursleitung: Klaus-Dieter Moritz

So 21.06.2026 | 18.00 Uhr – Sa 27.06.2026 | 13.00 Uhr
Berührung. Wenn Gott mich berührt, gehe ich an
Kontemplative Exerzitien
 Kursleitung: Dr. Wolfgang Holzschuh, P. Thomas Lemp SAC

Sa 11.07.2026 | 09.00 Uhr – 17.00 Uhr
Beten mit dem Herzen – Hinführung zum Jesusgebet
 Kursleitung: Dr. Wolfgang Holzschuh

Fr 31.07.2026 | 18.00 Uhr – Fr 07.08.2026 | 13.00 Uhr
Kontemplative Exerzitien
 Kursleitung: Dr. Wolfgang Holzschuh, Franziska Mair-Kastner

NEU – Kurse speziell für Junge Erwachsene
 z.B. Visionssuche, Retreat, eigene Spiritualität usw. auf
www.haus-werdenfels.de



Fr 12.09.2025 | 18.00 Uhr – So 14.09.2025 | 13.00 Uhr
**Das Christentum und die Ursprünge der
abendländischen Mystik**

Kursleitung: Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger

Fr 28.11.2025 | 18.00 Uhr – So 30.11.2025 | 13.00 Uhr
**Feuer aus der Wüste. Durch die Glut der
Wüstenväter das innere Leben entflammen**

Kursleitung: P. Johannes Hauck OSB

Fr 09.01.2026 | 18.00 Uhr – So 11.01.2026 | 13.00 Uhr
**Das mystische Dreigestirn: Ignatius von Loyola,
Theresa von Avila und Johannes vom Kreuz**

Kursleitung: Christian Ruitishauser SJ

Fr 13.02.2026 | 18.00 Uhr – So 15.02.2026 | 13.00 Uhr
Einheit im Nichts – Interreligiöse Zugänge

Kursleitung: Katharina Ceming

Fr 24.04.2026 | 18.00 Uhr – So 26.04.2026 | 13.00 Uhr
Mystische Spiritualität in heutiger Zeit

Kursleitung: Johannes Schleicher

Fr 17.07.2026 | 18.00 Uhr – So 19.07.2026 | 13.00 Uhr
**Meister Eckhart und die Kunst der Stille:
Die Kraft des inneren Grundes**

Kursleitung: Katharina Ceming



Mo 15.09.2025 | 15.30 Uhr – Fr 19.09.2025 | 09.00 Uhr
„Gönne dich dir selbst!“ – Werdenfelser Seniorenwoche

Kursleitung: Pfr. i.R. Heinrich Rosner und Team

Mo 01.12.2025 | 18.00 Uhr – Fr 05.12.2025 | 09.00 Uhr
Adventliche Tage für Menschen ab 60+

Kursleitung: Pfr. i. R. Gerhard Pausch und Team

Fr 09.01.2026 | 18.00 Uhr – So 11.01.2026 | 13.00 Uhr
Wochenende für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Kursleitung: Team der Landvolkbewegung

Fr 10.04.2026 | 18.00 Uhr – So 12.04.2026 | 13.00 Uhr
Ü 60 – Wendepunkt Ruhestand

Kursleitung: Dr. Franz Lummer

Mo 22.06.2026 | 18.00 Uhr – Do 25.06.2026 | 13.00 Uhr
Bildungsfreizeit für die ältere Generation

Kursleitung: Team der Landvolkbewegung

Trauerseminare

Sa 18.10.2025 | 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Begegnungstag für Menschen in Trauer

Do 06.11.2025 | 18.00 Uhr – So 09.11.2025 | 13.00 Uhr

Do 04.06.2026 | 18.00 Uhr – So 07.06.2026 | 13.00 Uhr
„Gott wird alle Tränen von ihren Augen wischen ...“

Seminar für Menschen in Trauer

Kursleitung: Dr. Sabine und Dr. Wolfgang Holzschuh



So 02.11.2025 | 18.00 Uhr – Fr 07.11.2025 | 10.00 Uhr

Sa 27.12.2025 | 18.00 Uhr – Do 01.01.2026 | 10.00 Uhr

Fr 02.01.2026 | 18.00 Uhr – Mi 07.01.2026 | 10.00 Uhr

So 03.05.2026 | 18.00 Uhr – Fr 08.05.2026 | 10.00 Uhr

So 19.07.2026 | 18.00 Uhr – Fr 24.07.2026 | 10.00 Uhr

Fasten – eine Auszeit für Leib und Seele

Kursleitung: Franz S. Moesl

So 22.03.2026 | 18.00 Uhr – Fr 27.03.2026 | 12.00 Uhr

Besinnungs- und Fastenwoche nach Dr. Mayr

Kursleitung: Irmgard Reis

So 14.06.2026 | 18.00 Uhr – Fr 19.06.2026 | 09.30 Uhr

Dinkel-Heilfastenwoche nach der hl. Hildegard von Bingen

Kursleitung: Angela Jakob

Gestaltpädagogische Seminare

So 28.09.2025 | 18.00 Uhr – Fr 03.10.2025 | 13.00 Uhr

Stille Kunst- und Kreativ-Tage

Kursleitung: Dr. Hans-Peter Eggerl, Günter Lesinski

Do 19.02.2026 | 14.30 Uhr – So 22.02.2026 | 13.00 Uhr

Seele malt. Spirituelle, künstlerisch-kreative Tage

Kursleitung: Dr. Hans-Peter Eggerl

Do 19.02.2026 | 14.30 Uhr – So 22.02.2026 | 13.00 Uhr

Was spricht mein Körper, warum weiß ich nichts davon?

Kursleitung: Alexander Veit

Mo 08.09.2025 | 14.30 Uhr – Do 11.09.2025 | 13.00 Uhr

selbstWIRKSAM – Die Kunst des guten Lebens

18. Werkwoche Biografiearbeit

Kursleitung: LebensMutig-Team

Fr 12.09.2025 | 18.00 Uhr – So 14.09.2025 | 13.00 Uhr

Salutogenese – Herz, Geist, Seele im Einklang

Kursleitung: Karlheinz H. Arndt, Helmut Bundschuh

So 28.09.2025 | 18.00 Uhr – Fr 03.10.2025 | 13.00 Uhr

„Querfeldein“ – Biografisches Schreiben & Gehen

Kursleitung: Susanne Hölzl

Fr 17.10.2025 | 18.00 Uhr – So 19.10.2025 | 13.00 Uhr

Das Flickwerk des Lebens – Biografiearbeit-Wochenende mit Stoff und Faden

Kursleitung: Waltraud Eulenstein

Fr 05.12.2025 | 18.00 Uhr – So 07.12.2025 | 13.00 Uhr

Mein LebensLogbuch schreiben

Kursleitung: Gesine Hirtler-Rieger

Fr 16.01.2026 | 18.00 Uhr – So 18.01.2026 | 13.00 Uhr

FrauenZeit zum Durchatmen

Kursleitung: Sabine Sautter

Fr 16.01.2026 | 18.00 Uhr – So 18.01.2026 | 13.00 Uhr

Positive Stressbewältigung

Kursleitung: Karlheinz H. Arndt

Fr 08.05.2026 | 18.00 Uhr – So 10.05.2026 | 13.00 Uhr

Von der Wiedergewinnung der Leichtigkeit

Kursleitung: Hubert Klingenberg

Do 04.06.2026 | 18.00 Uhr – So 07.06.2026 | 13.00 Uhr

„Schön, dass es MICH gibt“ – Pilgern und Biografiearbeit

Kursleitung: Margret Thome

So 28.06.2026 | 18.00 Uhr – Mi 01.07.2026 | 13.00 Uhr

Das Fundbuch intensiv erleben

Kursleitung: Anke Mühlig

Fr 12.09.2025 | 18.00 Uhr – So 14.09.2025 | 13.00 Uhr

Find your vision – Berufungscoaching

Kursleitung: Johann Graf, Sr. Heike Schneider

Fr 12.09.2025 | 18.00 Uhr – So 14.09.2025 | 13.00 Uhr

Stille Weisheit der Natur: Meditative Fotografie

Kursleitung: Georg Schraml

Mo 15.09.2025 | 15.30 Uhr – Fr 19.09.2025 | 09.00 Uhr

„Unterwegs mit ...“ – Meditation und Wandern

Kursleitung: Gertraud Baldauf

Mo 15.09.2025 | 14.00 Uhr – Fr 19.09.2025 | 13.00 Uhr

Mo 15.06.2026 | 14.00 Uhr – Fr 19.06.2026 | 13.00 Uhr

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung: Johann Maierhofer

Fr 19.09.2025 | 18.00 Uhr – So 21.09.2025 | 13.00 Uhr

The first day of the rest of my life – Männerseminar

Kursleitung: Wolfgang Karl

Sa 27.09.2025 | 09.00 Uhr – 16.30 Uhr

Sa 18.04.2026 | 09.00 Uhr – 16.30 Uhr

Oasentag

Kursleitung: Christine Vollath

Do 02.10.2025 | 18.00 Uhr – So 05.10.2025 | 13.00 Uhr

Deine Farben – Dein Leben – ART JOURNAL

Kursleitung: Katharina Kucharek

Fr 03.10.2025 | 18.00 Uhr – So 05.10.2025 | 13.00 Uhr

Atem, Körper, Meditation und Stille

Kursleitung: Christine Troidl

Fr 10.10.2025 | 18.00 Uhr – So 12.10.2025 | 13.00 Uhr

Wie Sensibilität zur Stärke wird

Kursleitung: Andrea Kreuzer

Fr 31.10.2025 | 18.00 Uhr – So 02.11.2025 | 13.00 Uhr

Glück ist wie ein Bambus

Kursleitung: Mira Czutka

Fr 31.10.2025 | 18.00 Uhr – So 02.11.2025 | 13.00 Uhr

Klangbaum bauen

Kursleitung: Karl Riedel

Fr 14.11.2025 | 18.00 Uhr – So 26.11.2025 | 13.00 Uhr

Zeit für mich – Yoga, biografische & spirituelle Impulse

Kursleitung: Peter Wilfling, Manuela Karmann

Fr 21.11.2025 | 18.00 Uhr – So 23.11.2025 | 13.00 Uhr

Die heilende Kraft von Bewegung, Tanz und Meditation

Kursleitung: Irmgard Reis

Fr 21.11.2025 | 18.00 Uhr – So 23.11.2025 | 13.00 Uhr

Mit Macht umgehen und kraftvoll leben

Kursleitung: Br. Niklaus Kuster OFMCap

Sa 13.12.2025 | 09.30 Uhr – 18.00 Uhr

Sa 28.03.2026 | 09.30 Uhr – 18.00 Uhr

Systemische Familienaufstellung

Kursleitung: Sr. Maria Illich SSPs

Unser vielfältiges Adventsangebot finden

Sie unter www.haus-werdenfels.de

Fr 09.01.2026 | 18.00 Uhr – So 11.01.2026 | 13.00 Uhr

Fr 31.07.2026 | 18.00 Uhr – So 02.08.2026 | 13.00 Uhr

Krea-Tiefgang mit der Schöpfungslinie

Kursleitung: Gabriele Scherzer

Fr 09.01.2026 | 18.00 Uhr – So 11.01.2026 | 13.00 Uhr

Vertrauen in meinen Körper

Kursleitung: Alexander Veit

So 18.01.2025 | 09.30 Uhr – 16.30 Uhr

Aufatmend – Atemseminar

Kursleitung: Christine Troidl

Sa 24.01.2026 | 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Fr 27.03.2026 | 18.00 Uhr – So 29.03.2026 | 13.00 Uhr

Meditation und Tanz

Kursleitung: Ingrid Seher

Mo 02.02.2026 | 18.00 Uhr – Fr 06.02.2026 | 13.00 Uhr

Der gute Vater und die gute Mutter

Kursleitung: Sr. Maria Illich, P. Rudi Pöhl

Fr 06.02.2026 | 18.00 Uhr – So 08.02.2026 | 13.00 Uhr

Heilende Begegnung mit dem inneren Kind

Kursleitung: Sr. Maria Illich, P. Rudi Pöhl

Fr 06.02.2026 | 18.00 Uhr – So 08.02.2026 | 13.00 Uhr

Glaube, der tanzt

Kursleitung: Petra Staiger

Fr 13.02.2026 | 18.00 Uhr – So 15.02.2026 | 13.00 Uhr

Fünf Quellen des Mutes

Kursleitung: Walter Herter

Fr 13.02.2026 | 18.00 Uhr – So 15.02.2026 | 13.00 Uhr

Selbstwert – Lebensfreude – Heil werden

Kursleitung: Gabriela Geß

Fr 20.03.2026 | 18.00 Uhr – So 22.03.2026 | 13.00 Uhr

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

Fr 27.03.2026 | 18.00 Uhr – So 29.03.2026 | 13.00 Uhr

Klangfarben des Lebens – die heilsame Sprache von Tönen

Kursleitung: Jutta Hollenbach

Sa 28.03.2026 | 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Verbindung gestalten – sich selbst entfalten

Kursleitung: Regina Wieser

Mi 01.04.2026 | 15.00 Uhr – So 05.04.2026 | 11.00 Uhr

Das Ostergeheimnis tanzen – Kar- und Ostertage 2026

Kursleitung: Michaela Pfaffenbichler, Sr. Magdalena Morgenstern

Do 02.04.2026 | 14.30 Uhr – So 05.04.2026 | 09.00 Uhr

Osterkurs – „Schenke mir ein neues Herz ...“

Kursleitung: Thomas Peter, Eva Wallner

Fr 10.04.2026 | 18.00 Uhr – So 12.04.2026 | 13.00 Uhr

Loslassen – Feldenkrais und Meditation

Kursleitung: Maria Waas, N.N.

Fr 10.04.2026 | 18.00 Uhr – So 12.04.2026 | 13.00 Uhr

Klangvolle Stimme

Kursleitung: Jutta Hollenbach

Fr 24.04.2026 | 18.00 Uhr - So 26.04.2026 | 13.00 Uhr

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl erleben

Kursleitung: Ulrike Simon-Schwesinger

Fr 24.04.2026 | 18.00 Uhr – So 26.04.2026 | 13.00 Uhr

Leben in Fülle – erfülltes Leben mit Soul-Collage

Kursleitung: Gertraud Baldauf

So 02.05.2026 | 18.00 Uhr – Sa 08.05.2026 | 13.00 Uhr

Ikonen-Malkurs

Kursleitung: Leo Pfisterer

Fr 08.05.2026 | 18.00 Uhr – So 10.05.2026 | 13.00 Uhr

Trittsicher durch emotionale Zeiten

Kursleitung: Claudia Stangl

Fr 22.05.2026 | 18.00 Uhr – So 24.05.2026 | 13.00 Uhr

Mein Atemweg: Weite und Tiefe

Kursleitung: Christine Troidl

Fr 22.05.2026 | 18.00 Uhr – So 24.05.2026 | 13.00 Uhr

Meditation und Bogenschießen

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich

Sa 06.06.2026 | 10.00 Uhr – So 07.06.2026 | 13.00 Uhr

„Sichtbarkeit leben – Deine innere Strahlkraft entfalten“

Kursleitung: Regina Wieser

Fr 12.06.2026 | 18.00 Uhr – So 14.06.2026 | 13.00 Uhr

Schweigemeditation und Afrikanische Trommel

Kursleitung: Ulrike Sterr, Elisabeth Paukner

Fr 26.06.2026 | 18.00 Uhr – So 28.06.2026 | 13.00 Uhr

Mute dich zu! – Ja zu mir selbst sagen

Kursleitung: Linda Hamann

Fr 26.06.2026 | 18.00 Uhr – So 28.06.2026 | 13.00 Uhr

Im Labyrinth der Trauer – Leben wandeln

Kursleitung: Savina und Thomas Chamalidis

Sa 18.07.2026 | 10.00 Uhr – So 19.07.2026 | 13.00 Uhr

Sicher und schnell entscheiden – auch in Krisensituationen

Kursleitung: Roland Preussl

Fr 17.07.2026 | 18.00 Uhr – So 19.07.2026 | 13.00 Uhr

Enneagramm – Vertiefungskurs: Die Subtypen

Kursleitung: Thomas Peter



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

buero@haus-werdenfels.de

www.haus-werdenfels.de



→ **Kursinformation**

Veranstalter aller Kurse sind das Haus Werdenfels und die Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg. Zu unseren Kursen gibt es eine ausführliche Beschreibung incl. Preisangaben. Diese finden Sie auf unserer Homepage: www.haus.werdenfels.de

→ **Anmeldung**

Sie können sich direkt über unser Buchungsportal www.haus.werdenfels.de anmelden oder per Mail: anmeldung@haus-werdenfels.de

Telefon: 09404 9502-20. *Werktags erreichbar von 8.30 Uhr – 11.30 Uhr und 13.00 Uhr – 16.00 Uhr.*

→ **Buchung**

Auf Ihre Anmeldung hin bekommen Sie von uns eine automatisierte Bestätigung. Bei Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn berechnen wir eine Verwaltungsgebühr von 50,00 Euro. Bei einzelnen Kursen gelten davon abweichende Regelungen .

Herausgeber: Haus Werdenfels | www.haus-werdenfels.de

Fotos: Titelbild, Archiv Haus Werdenfels; Vorwort (Abb. Handkreuz, Waltraud Milazzo),
Michaela Pschorr; S. 8, S.9, iStock