

**Termin**

FR 15. August 2025 bis SA 21. November 2026

**Seminarort**

BildungsZentrum St. Benedikt  
3353 Seitenstetten, Promenade 13  
www.st-benedikt.at

**Exerzitenort**

Haus der Achtsamkeit  
4645 Grünau/A., Fischereckstraße 23  
07616 8258  
office@hausderachtsamkeit.com

**Teilnahmebeitrag**

EUR 810,- zzgl. Aufenthalt und Verpflegung  
zahlbar in zwei Teilbeträgen

**Anmeldung**

Info und Anmeldung  
BildungsZentrum St. Benedikt  
07477 42885  
bildungszentrum@st-benedikt.at

**Mitveranstalter**

kbw St. Pölten



**„Wie kannst Du für andere da sein,  
wenn Du Dich selbst verloren hast?“**

Hl. Bernhard von Clairvaux

Meditation und Alltag gehören zusammen. Wenn wir zu uns selbst kommen, uns besser wahrnehmen, auf Gottes Gegenwart in unserer Tiefe horchen, wird uns neue Kraft geschenkt. Wir kehren gestärkt in den Alltag zurück und können uns wieder mit Freude unseren Mitmenschen und unseren Aufgaben zuwenden.

Christliche Meditation geht von der Überzeugung aus, dass sich der lebendige, liebende Gott in Jesus Christus geoffenbart hat und ich IHN in meiner Tiefe erfahren, IHN auch in mir begegnen kann.

Sr. M. Huberta Rohrmoser

**Grundlagenliteratur**

Franz Jalics, Kontemplative Exerziten. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, Echter 2001  
ISBN 3-429-01576-6

# Einlassen & Wahrnehmen



## Ausbildungslehrgang für Begleiter\*innen von Kontemplationsgruppen nach P. Franz Jalics SJ

August 2025 - November 2026



### Sr. Huberta ROHRMOSER

Marienschwester vom Karmel, Diplompädagogin, Supervisorin, Meditations- und Exerzitienleiterin, Ausbildung in sakralem Tanz, langjährige Supervision bei P. Franz Jalics SJ

#### Gesprächsführung:

Univ.-Prof. Dr. Isidor BAUMGARTNER  
Theologe, Pastoralpsychologe

„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Teresa von Jesus

### Einlassen & Wahrnehmen

Ausbildungslehrgang für Begleiter\*innen von Kontemplationsgruppen nach P. Franz Jalics SJ

#### Curriculum

Die Absolvent\*innen sind befähigt Gruppen zu leiten mit Teilnehmer\*innen, die Exerzitien nach P. Franz Jalics SJ besucht haben und im Alltag weiter meditieren möchten. Darüber hinaus sind Sie in der Lage, auch neue Teilnehmer\*innen kompetent in den Gebetsweg einzuführen.

#### Inhalt und Methode

Inhalt und methodische Gestaltung orientieren sich am Aufbau, der Dynamik und den Übungselementen der kontemplativen Exerzitien nach P. Franz Jalics. Während der Ausbildung soll mit einer Gruppe geübt werden.

#### Zielgruppe

Menschen, die diese Kontemplationsgruppen in Pfarren oder regional begleiten wollen. Voraussetzung ist regelmäßiges Meditieren und dass vier geschlossene kontemplative Exerzitien absolviert wurden. Mitzubringen ist die Bereitschaft, selber einen geistlichen Weg zu gehen und sich geistlich begleiten zu lassen. Vor Lehrgangsbeginn ist ein Gespräch mit Schwester Huberta Rohrmoser vorgesehen. Die Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten ist notwendig.

**Kontemplative Exerzitien** mit Einzelbegleitung:  
FR **15. August 2025**, 18 Uhr mit Abendessen bis  
MO 25. August 2025, 10 Uhr nach dem Frühstück,

**1. Teil:** FR **26. September 2025**, 14 Uhr bis  
SA 27. September 2025, 16.30 Uhr

**2. Teil:** FR **14. November 2025**, 14 Uhr bis  
SA 15. November 2025, 16.30 Uhr

**3. Teil:** Gesprächsführung  
FR **30. Jänner 2026**, 14 Uhr bis  
SA 31. Jänner 2026, 16.30 Uhr

**4. Teil:** FR **24. April 2026**, 14 Uhr bis  
SA 25. April 2026, 16.30 Uhr

**5. Teil:** Grundlage Psychologie  
FR **19. Juni 2026**, 14 Uhr bis  
SA 20. Juni 2026, 16.30 Uhr

**Kontemplative Exerzitien** mit Einzelbegleitung:  
SA **15. August 2026**, 18 Uhr mit Abendessen bis  
DI 25. August 2026, 10 Uhr nach dem Frühstück,

**6. Teil:** FR **18. Oktober 2026**, 14 Uhr bis  
SA 17. Oktober 2026, 16.30 Uhr

**Abschluss:** FR **20. November 2026**, 14 Uhr bis  
SA 21. November 2026, 16.30 Uhr