

---

## Wichtige Informationen

**Anmeldung:**

Bis spätestens 21. November 2022  
möglichst per E-Mail ans

Haus der Besinnung  
Gaubing 2  
4633 Gaubing  
T: 07247 8142

M: [haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at](mailto:haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at)

Bitte um Info bei Bedarf an Sonderkost!

**Beginn:** So, 04.12.2022, 17.00 Uhr

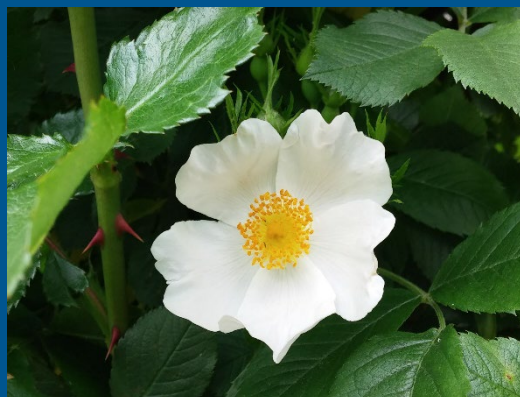
**Ende:** Do, 08.12.2022, ca. 13.00 Uhr

**Kosten:**

Pension: € 45,- VP/Tag  
Kursgebühr: zw. € 75,- und € 90,-  
bzw. nach eigener Einschätzung

**Begleitung:**

Sr. Maria Esther Ganhör, Linz  
Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin



# "Die Nacht in der das Fürchten wohnt hat auch die Sterne und den Mond"

Mascha Kaléko



---

*„Was uns blüht“*

Stille Tage im Advent

Kurzexerziten

---

So, 04.12. – Do, 08.12.2022  
Im Haus der Besinnung  
Gaubing

Wer wir auch sind,  
sind wir nicht jede(r) so etwas  
wie eine Wurzel Jesse?  
Traut uns doch Gott zu,  
dass in uns etwas keimt,  
blüht, entspringt.



Ganz unpoetisch ausgedrückt:  
So, wie ich jetzt bin,  
erschließt sich die Möglichkeit  
zur Veränderung, zur Öffnung.  
Erstaunlich ist, dass aus der Öffnung  
etwas Neues geboren wird. –  
Ein wenig mehr Mensch werden,  
zusammen mit dem  
Menschgewordenen ist allemal  
wünschbar. Und wirkt.

In der Stille, in meditativen  
Impulsen, allein und gemeinsam  
können wir uns dorthin bewegen.

---

## Tagesrhythmus (Vorschlag)

### Sonntag, 04.12.:

zw. 15.00 und 17.00 ankommen  
18.00: Abendessen  
19.30: **Einstimmung**

### Montag, 05.12.:

07.20: **Leibwahrnehmung** (optional)  
**Frühstück**  
09.30: Impuls zur **persönlichen Meditation**  
11.45: **Mittagsstille**  
12.00: **Mittagessen - Ruhen, Gehen, ...**  
Gelegenheit zum **Einzelgespräch** – nach  
Vereinbarung  
17.15: gemeinsame **Schweigemeditation**  
18.00: **Abendessen**  
19.15: **Tagesausklang**

### Dienstag, 06.12.:

wie Montag

### Mittwoch, 07.12.:

wie Montag

### Donnerstag, 08.12.:

08.00: **Frühstück**  
09.30: Impuls zur **persönlichen Meditation**  
11.00: **Eucharistie/Schlussfeier**  
12.00: **Mittagessen – Abschied**

---

## Anreise

### Anreise:

zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

### Öffentliche Verkehrsmittel:

Bahn bis Wels, ev. mit Bus 646 vom Bahnhofvorplatz bis  
Pichl bei Wels (Abholung in Wels ist nach Vereinbarung  
möglich, € 17 pro Fahrt)

### Auto:

aus Richtung Linz: A8 Abfahrt Pichl/Wels – Kematen am  
Innbach – rechts nach Gallspach, nach ca. 500 m rechts  
nach Unterdoppl – Gaubing bis zum Ende der Sackgasse.

Parkplätze sind vorhanden.



Meditationsraum