

---

## Wichtige Informationen

### Anmeldung:

Bis spätestens 23. Mai 2022  
möglichst per E-Mail ans

Haus der Besinnung

Gaubing 2

4633 Gaubing

T: 07247 8142

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

Bitte um Info bei Bedarf an Sonderkost!

**Beginn:** Fr, 03.06.2022, 18.00 Uhr

**Ende Kurzform:** Mo, 06.06.2022, ca. 13.00 Uhr

**Ende Langform:** Mo, 10.06.2022, ca. 13.00 Uhr

### Kosten:

Verpflegung u. Unterkunft: € 45,- VP/Tag

Kursgebühr: zw. € 90,- und € 110,- (Kurzform)

zw. € 170,- und € 200,- (Langform)

bzw. nach eigener Einschätzung

### Begleitung:

Sr. Maria Esther Ganhör, Linz

Exerzitenbegleiterin, Geistliche Begleiterin

Wurmstraße 3, 4020 Linz

Mail: [esther.ga@gmx.at](mailto:esther.ga@gmx.at)

### Teilnahmebedingung:

Je nach Corona-Maßnahmen: negativer PCR-Test  
(max. 48 h) oder entsprechende Impfbestätigung.

"Die Tauben beschützen  
ihre Nestlinge mit ihren Flügeln  
und berühren ihre Schnäbel  
mit ihrem Schnabel.  
So hat der Geist seine Flügel  
über mein Herz gebreitet."

Oden Salomos 28,1



"Ich strecke meine Hände  
zu Gott aus,  
dass er mein Herz halte,  
so wie die Feder,  
frei von aller Schwere,  
vom Wind getragen fliegt."

Hildegard von Bingen



---

*„Da weht  
ein anderer Wind“*

Pfingstexerziten 2022

Einzelexerziten

---

Fr, 03.06. – Mo, 06.06.2022 (Kurzform)

Fr, 03.06. – Fr, 10.06.2022 (Langform)

Im Haus der Besinnung Gaubing

Manchmal bläst uns  
ein scharfer Wind entgegen.  
Da brauchen wir Standfestigkeit.  
Der andere Wind, der Geist Gottes,  
der weht, wo er will –  
aber auf jeden Fall für uns,  
sogar, wenn er uns widersteht.  
Er gibt uns, wenn wir uns ihm öffnen,  
nicht nur Beistand und Trost.

Dieser treue Helfer hilft uns zum Leben,  
also zum Einverständnis mit der Gesinnung  
Jesu, die unser Handeln befeuert,  
uns bewegt und beruhigt.  
Er verlangt kein anderes Honorar  
als unser offenes Herz.



Sind wir neugierig auf ihn  
im Schweigen  
in den Meditationen  
in der Leibwahrnehmung  
und im täglichen Gespräch!

Es genügt, dass wir da sind,  
wie immer wir jetzt sind.

## Tagesrhythmus (Vorschlag)

### Freitag, 03.06.:

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

### Samstag, 04.06.:

07.20: **Leibwahrnehmung** (optional)  
08:00: **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**

### Sonntag, 05.06.:

07.20: **Leibwahrnehmung** (optional)  
08:00: **Frühstück**  
09.30: Impuls zur **persönlichen Meditation**  
11:00: **Wortgottesdienstfeier oder Eucharistie**  
12:00: **Mittagessen**  
Nachmittag und Abend wie Samstag

### Montag, 06.06.:

wie Samstag für Teilnehmer der Langform,  
für Teilnehmer der Kurzform: Abschluss

**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:** wie Samstag

### Freitag, 10.06.:

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.

