

---

## Anreise

### 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.

---

## Wichtige Informationen

### Anmeldung:

Bis spätestens 24. November 2023  
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:** Do, 07.12.2023, 12.00 Uhr

**Ende:** So, 10.12.2023, ca. 13.00 Uhr

### Kosten:

Pension: € 50,- VP/Tag

Kursgebühr: zw. € 80,- und € 95,-

bzw. nach eigener Einschätzung

### Begleitung:

Sr. Maria Esther Ganhör, Linz

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin



---

## *"Den Himmel durch die Erde sehen"* (Silja Walter)

---

## Stille Tage im Advent Kurzexerzitien

---

Do, 07.12. – So, 10.12.2023

Im Haus der Besinnung

Gaubing

Jesus, der treue Freund und Bruder,  
mit seiner Schwäche für die Menschen,  
für die Schöpfung,  
mag uns anstecken mit seiner klaren  
Durchsicht der alltäglichen Dinge.  
Weil er sie ernst nimmt,  
erinnert er uns an das Leben,  
wie es sein kann.

Lassen wir uns erinnern im Innehalten,  
in Ruhe und Bewegung.  
Da kommt auch vielleicht bei uns  
etwas Neues auf die Welt,  
ein ganz kleines Stück Himmel  
auf unserer Erde!



Meditationsraum

---

## Tagesrhythmus

(Vorschlag)

### Donnerstag, 07.12.:

ankommen zwischen 10.00 und 11.30  
12.00: Mittagessen  
14.30: Einführung (Meditationsraum 2. Stock)  
17.00: Impuls  
18.00: Abendessen  
19.15: Abendmeditation

### Freitag, 08.12. Fest Maria Erwählung:

07.20: Leibwahrnehmung (Meditationsraum)  
08.00: Frühstück  
09.30: Impuls zur persönlichen Meditation  
11.00: Gottesdienst (Kapelle 2. Stock)  
12.00: Mittagessen, Ruhen, Bewegen, ...  
Einzelgespräch (nach Vereinbarung)  
persönliche Mediation  
17.15: Schweigemeditation (Meditationsraum)  
18.00: Abendessen  
19.15: Abendmeditation (Meditationsraum)

### Samstag, 09.12.:

Vormittag: wie Freitag  
Nachmittag: Ruhen, Bewegen, Gespräche  
17.00: Eucharistiefeier (Kapelle)  
18.00: Abendessen

### Sonntag, 10.12.:

07.45: Morgengebet (Meditationsraum)  
08.00: Frühstück  
09.15: Meditation (Meditationsraum)  
11.00: Schlussfeier (Meditationsraum)  
12.00: Mittagessen, Abschied

Der Mensch  
muss Erde unter sich haben,  
sonst verdorrt ihm  
das Herz.

Gertrud von le Fort



Ich weiß nicht,  
ob der Himmel  
niederkniet,  
wenn man zu schwach ist,  
um hinaufzukommen.

Christine Lavant