

## » Anreise

### **Öffentliche Verkehrsmittel:**

Bahn bis Wels, eventuell 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.



Haus der Besinnung, Gaubing

## » Wichtige Informationen

### **Anmeldung:**

bis 27. Mai 2025  
möglichst per E-Mail ans

### **Haus der Besinnung**

Gaubing 2, 4633 Gaubing

Telefon: 07247 8142

Mail: haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at

Bitte um Info bei Bedarf an Sonderkost!

### **Beginn:**

Fr, 06. Juni 2025, 18.00 Uhr, Ankunft bis 17.00 Uhr

### **Ende der Kurzform:**

Mo, 09. Mai 2025, ca. 13.00 Uhr  
(Bei Bedarf und Möglichkeit auch bis Dienstag)

### **Ende der Langform:**

Fr, 13. Juni 2025, nach dem Frühstück

### **Kosten:**

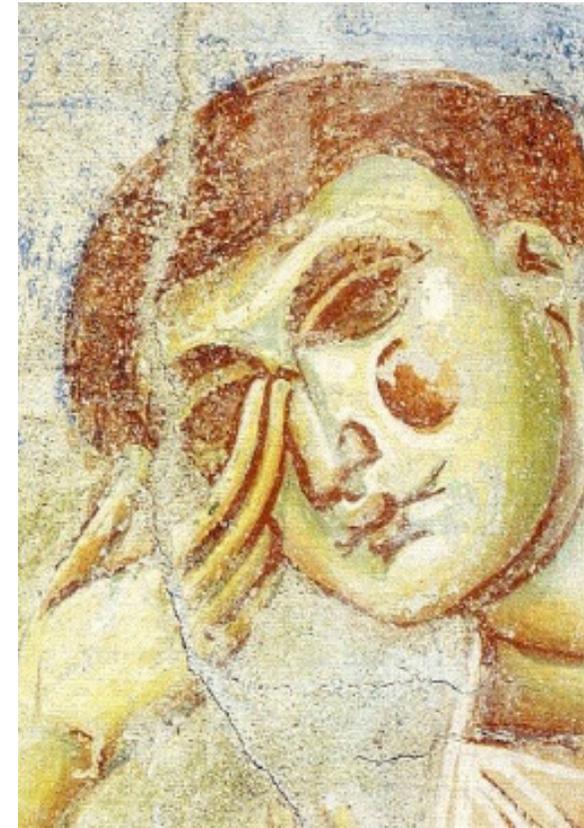
Unterkunft und Verpflegung: € 55,- pro Tag  
Kursgebühr: zw. € 90,- und € 110,- (Kurzform)  
zw. € 170,- und € 200,- (Langform)  
bzw. nach eigener Einschätzung

### **Begleitung:**

Sr. Maria Esther Ganhör  
Exerzitenbegleiterin, Geistliche Begleiterin  
Wurmstraße 3, 4020 Linz  
Mail: esther.ga@gmx.at

### **Kleidung:**

Bequeme Kleidung für Leibwahrnehmung  
und feste Schuhe fürs Wandern



„Bei Trost sein!“

## Pfingstliche Einzelexerziten 2025

Fr, 06. 06. abends – Mo, 09. 06. mittags (Kurzform)  
Fr, 06. 06. abends – Fr, 13. 06. mittags (Langform)

im Haus der Besinnung Gaubing



Manchmal  
treffen wir einen Menschen,  
dessen Nähe – ganz ohne Worte –  
tröstlich ist, der einfach dabei ist.

Vielleicht ist er – ohne es zu wissen,  
ein Schüler Gottes, der sich als ein Naher outet:  
„Ich bin da, der ich da sein werde.“

An Jesus könnten wir ablesen,  
wie wirksam und heilsam es ist,  
von ihm diese Nähe zu lernen.



Wenn er berührt,  
wird neue Sicht geschenkt,  
neue Beweglichkeit, neues Gehör –  
ein Trost, der aufatmen und  
aufleben lässt, schützt und stärkt.

„Berührbarkeit  
ist das Besondere des Christlichen“,  
sagt Teilhard de Chardin.

So könnte es sein,  
dass eine neue Herzensmöglichkeit  
in den stillen Tagen auf uns wartet.

## » Tagesrhythmus

(Vorschlag)

### Freitag, 06.06.

16.00 bis 17.00	Ankommen
18.00	Abendessen
19.15	Einstimmung

### Samstag, 07.06.

07.20	Leibwahrnehmung (option.)
08.00	Frühstück
09.30	Impuls dann Zeit zur Meditation, zum Gehen
12.00	Mittagessen
Nachmittag	Ruhen, Bewegen Beten, Einzel- gespräche (nach Vereinbarung)
17.00	Eucharistiefeier (wenn möglich)
18.00	Abendessen
19.15	Tagesausklang

### Pfingstsonntag, 08.06.

08.00	Frühstück
09.30	Impuls Zeit zur Meditation, zum Gehen, Einzelgespräch nach Vereinbarung
11.00	Angebot zur Wortgottesfeier
12.00	Mittagessen, Ruhen, Bewegen
Nachmittag	Einzelgespräche nach Vereinbarung
17.25	Meditation
Abend	wie Samstag

**Mo, 09.06 – Do, 12.06.** Vormittag und Abend: wie Samstag  
Nachmittag: wie Sonntag

**Freitag, 13.06.** Abschied nach dem Frühstück

”  
Nur  
hinhalten  
soll man sich  
mit des Herzens  
ganzem Gehör.

Rainer Maria Rilke

”



Meditationsraum