
» Ort

Haus der Besinnung Gaubing
Gaubing 2
4633 Kematen/Innbach



Haus der Besinnung, Gaubing

» Anreise

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bahn bis Wels, eventuell mit Bus 646 vom Bahnhofvorplatz
bis Pichl bei Wels.

Abholung von Pichl nach Vereinbarung möglich

Abholung von Wels nach Vereinbarung möglich

Preis: € 20,00 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

per E-Mail an Sr. Anneliese Kirchweger

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

Telefon: 07247 8142

Für Kurzform: bis spätestens 08. 05. 2026

Für Langform: bis spätestens 30. 04. 2026

Bitte um Info bei Bedarf an Sonderkost!

» Bei Verhinderung

Abmeldung mindestens 10 Tage vor dem Termin

» Zeit

Beginn: Fr, 22.05.2026, Ankunft bis spätestens 17.00

Ende der Kurzform:

Mo, 25.05.2026, ca. 13.00

Verlängerung möglich

bis spätestens. Freitag, 29.05.2026, 09.00

» Kosten

Unterkunft und Verpflegung: € 55,- pro Tag

Kursgebühr: zw. € 95,- und € 115,- (Kurzform)

zw. € 175,- und € 205,- (Langform)

» Begleitung

Sr. Maria Esther Ganhör

Exerzitienbegleiterin,

Geistliche Begleiterin

Wurmstraße 3, 4020 Linz

Mail: esther.ga@gmx.at



Gott hält mich in Atem!

Pfingstliche Einzelexerzitien 2026

Fr, 22.05.2026, 17.00 –

Mo, 25.05.2026, 13.00(Kurzform)

Bei Bedarf Verlängerung bis
29.05. 2026, 09.00 möglich

Was erwartet uns

Luft holen, immer wieder,
wenn es uns eng wird,
dazu brauchen wir nicht nur Sauerstoff.

Da gibt es das Angebot Jesu:
Kommt her zu mir,
ich will Ruhe-Raum schaffen
für euer Herz.

Die Schöpfungsgeschichte sagt:
Seinen eigenen Atem gibt uns Gott.
Er wünscht uns das Leben,
genug «Luftraum».

In seinem treuen Atem hält er uns.
Vielleicht wird etwas neu?
Lassen wir uns überraschen!
Denn das macht Gott gern!

Wie kann das gehen?

- Stille ausprobieren
- Sich bewegen im Grünen
- Achtsame Leibwahrnehmung
- Schriftworte entdecken -
sich überraschen lassen
von den Ermutigungen Jesu
- Miteinander feiern



Meditationsraum, Gaubing

» Tagesrhythmus

(Vorschlag)

Freitag, 22.05.

16.00 bis 17.00	Ankommen
18.00	Abendessen
19.15	Einstimmung

Samstag, 23.05.

07.15	Leibwahrnehmung
08.00	Frühstück
09.30	Impuls, dann Zeit zur Meditation, zum Gehen, evtl. Gespräche Mittagessen
12.00	Ruhen, Bewegen, Beten,
Nachmittag	Einzelgespräche gemeinsame Meditation
17.25	Messe
18.00	anschließend Abendessen
19.30	Abendfeier

Pfingstsonntag, 24.05.

07.15	Leibwahrnehmung
08.00	Frühstück
09.15	Impuls
11.15	Wortgottesfeier
12.00	Mittagessen
Nachmittag	Ruhen, Bewegen, Beten, Einzelgespräche gemeinsame Meditation
17:15	Abendessen
18:00	Abendfeier
19:15	Abendfeier

Pfingstmontag, 25.05.

07.15	Leibwahrnehmung
08.00	Frühstück
09.00	Impuls
	Kurzgespräche zum Abschluss, Rückwärts- und Vorwärtsmeditation
11.15	Schlussfeier
12.00	Mittagessen und Abschied

Für die Langform gilt:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag sind wie Sonntag
Alles andere nach Vereinbarung



Lächelnder Engel (Reims)

*Wer hofft,
ist jung
Wer könnte atmen
ohne Hoffnung
dass auch in Zukunft
Rosen sich öffnen
ein Liebeswort die
Angst
überlebt.*

Rose Ausländer

