



caritas*Regensburg*

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

AusZeit 2025

**Oasentage
Exerzitien
Religiöse Bildung**

**Religiös-spirituelle
Begleitung**

für Mitarbeitende und
Ehrenamtliche der Caritas
in der Diözese Regensburg

Programmübersicht 2025

Vorwort	3
---------------	---

Oasentage

Pilgerwanderung von Sinzing nach Kelheim – Auf dem Jakobsweg unterwegs	6
AusZeit Wanderung rund ums Kloster Mallersdorf	7
Spirituelle Wanderung – Werden und Vergehen	8
Bischof Bundschuh Weg – auf den Spuren des Hl. Albertus Magnus	9
„Heilige zwischen Tür und Angel“ – christliche Kunst in den Straßen von Regensburg	11
Yoga und Kontemplation – Wenn Geist und Körper im Gleichklang schwingen	12
Hinaus ins Weite – Pilgertage rund um das Kloster Aiterhofen	13
Und von allen Sternen nieder strömt ein wunderbarer Segen, Lange Nacht in den Advent	14
Krippenführung mit Bischof Rudolf	15

Exerzitien

Stress bewältigen durch Achtsamkeit – MBSR Kompaktkurs	18
Damit die Seele atmen kann	19
Exerzitien im Alltag	20
Einkehrtage mit Christoph Seidl	21
Als Spurensucher unterwegs in Prag – unterwegs auf geheimnisvollen Pfaden	22
Unterwegs auf leichten Wanderwegen im Meraner Land	23
Fahrradexerzitien	24
Meditationswoche mit dem Herzensgebet – Kontemplative Exerzitien	25

Wallfahrt

Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting	27
--	----

Bildungsangebote

Lektorinnen und Lektorenschulung – Vom Vorlesen zum Verkündigen	29
Selbsterfahrung – weil ich es mir wert bin!	30
Referentinnen und Referenten	33
Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser	34
Hinweise auf weitere Angebote	35
Anmeldung/Teilnahmebedingungen	36
Rückseite Anmeldung: Ihre Notizen	37
Anmeldeformular	38
Impressum	39

Vorwort**Liebe Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter,**

in bewegten Zeiten ist eines besonders wichtig: innere Stabilität. Wir möchten Ihnen mit dem vorliegenden Angebot wieder die Chance geben, Räume der Ruhe für sich zu entdecken. Denn oft ist es ein bewusster Abstand vom Trubel des Alltags, der uns still und leise wieder Kraft und Stabilität verleiht.

Unser Verband lebt von Ihrem täglichen Einsatz. Ihr Wirken ist unverzichtbar, damit Caritas ihren Auftrag erfüllen kann. Daher liegt uns eines besonders am Herzen: Dass Sie zuversichtlich bleiben auch oder gerade in herausfordernden Zeiten.

Um dem gerecht zu werden, möchten wir Ihnen allen ein breites Angebot an Besinnungs- und Oasentagen, an Exerzitien, Wallfahrten und Bildungsangeboten mit christlich-spirituellen Anspruch präsentieren. Blättern Sie durch die Seiten und lassen Sie sich inspirieren. Welche AusZeit ist die richtige für Sie?

Ich möchte Sie ermuntern, diese Räume der Ruhe für sich zu erkunden und zu nutzen. Damit Sie stärken, was Sie ausmacht: sich selbst.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute und erhol-same AusZeit. Ich danke Ihnen für Ihren Dienst und Ihre Hingabe für die Menschen, mit denen Sie umgehen und für die Sie da sind.



Michael Weißmann
Diözesan-Caritasdirektor

Ursprung und Grundlage der
kirchlichen Caritas und damit
auch unseres Caritasverbandes ist die
helfende und heilende
Zuwendung Gottes
zum Menschen.

Leitbild der Caritas Regensburg





0asentage

Pilgerwanderung von Sinzing nach Kelheim

Auf dem Jakobsweg unterwegs

Wallfahren ist eine Praxis, die in vielen religiösen Traditionen verankert ist. Das Unterwegssein zu Glaubensorten scheint eine Urgebärde des Menschen zu sein. Bei einer Wallfahrt brechen Menschen aus ihrer alltäglichen Umgebung auf, um Neues zu erfahren. Dabei nehmen sie auch Strapazen auf sich. Im Gehen erschließen sich manche Dinge klarer und eindeutiger. Die Begegnung mit der Natur, die Körpererfahrung und die Weggespräche ermöglichen häufig neue Einsichten. Unterstützt wird diese Dynamik durch spirituelle Gedanken an verschiedenen Wegstationen.

Vom Bahnhof aus verlassen wir Sinzing Richtung Süden über einen ersten Anstieg. Der Weg führt dann durch Wald und Flur über die Orte Bergmatting, Saxberg und Schneckenbach nach Kelheim. Die Rückfahrt erfolgt mit dem Zug vom Bahnhof Saal nach Regensburg Hbf. Es besteht die Möglichkeit zur Selbstverpflegung und zur Einkehr ins Frauenhäusl.

Sie sollten gut zu Fuß unterwegs sein. Die Distanz beträgt ca. 20 km und erfordert etwa 5 Stunden reine Gehzeit. Erforderlich sind Wanderschuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Referent

Christoph Braun

Termin

Di | 13.05.2025

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Ort

Treffpunkt: Bahnhof Sinzing
Ende: Donaubrücke Kelheim

Kosten

Kosten für ÖPNV zurück nach Sinzing und Verpflegung müssen selbst getragen werden, Einkehr geplant, Selbstverpflegung möglich

Anmeldeschluss

30.04.2025

Info/Anmeldung

c.braun@
caritas-regensburg.de

AusZeit Wanderung

AusZeit Wanderung rund um Kloster Mallersdorf

Erleben Sie eine besondere AusZeit und nehmen Sie an einer spirituellen Wanderung teil. Unser Weg führt uns vom Bahnhof Laaberweinting über die Wallfahrtskirche in Haader bis hin zum beeindruckenden Kloster Mallersdorf.

Die Wallfahrtskirche in Haader lädt zu einem Moment der Ruhe und Besinnung ein. Auf dem Weg begegnen uns markante Punkte, an denen wir bewusst innehalten wollen. Schon von weitem begleitet uns die markante Silhouette des Klosters Mallersdorf auf das unser Weg hinführt.

Dort ist zum Abschluss der Wanderung eine Führung geplant. Lassen Sie die Wanderung bei einer gemeinsamen Einkehr im Kloster ausklingen.

Details zur Strecke:

- Länge: ca. 11 km
- Schwierigkeit: leicht, meist flache Wege
- Dauer: inkl. Pausen und Klosterprogramm ca. 7 Stunden

Bringen Sie wetterfeste Kleidung, bequeme Wanderschuhe und genügend Getränke mit.

Referenten

Angelika Schebelle
Christoph Braun

Termin

Do | **15.05.2025**
(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Do | 22.05.2025)

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Ort

**Treffpunkt Bahnhof
Laaberweinting**

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

gemeindec Caritas@
caritas-regensburg.de

Spirituelle Wanderung

Werden und Vergehen

„Natur Natur sein lassen“, ist das Motto in den Wäldern des Nationalparks Bayerischer Wald. Dort, wo sie sich frei entfalten kann und der Mensch sich mit seinen Eingriffen zurücknimmt, kann aus Totgegläubtem eine neue Vielfalt entstehen.

Vielleicht finden Sie das Thema des Angebotes auch in Ihrem Leben wieder: wir lassen manche liebgewordene Gewohnheit zurück und es entsteht etwas Neues, wir verabschieden uns von althergebrachten Traditionen und gehen neue Wege. Das wollen wir zum Thema machen und uns zu einem Ort aufmachen, an dem das Werden und Vergehen der Natur als Kreislauf des Lebens deutlich sichtbar und spürbar wird: dem Nationalpark Bayerischer Wald.

In einer Wanderung in der Kernzone des Nationalparks erleben wir, wie die Natur aus Altem, Vergangenen neues Leben hervorbringt. Mit Liedern, Impulsen, Momenten zum Atemholen und dem Blick auf das eigene Leben wollen wir uns mit dem Thema auseinandersetzen. Die Wanderung dauert rund 6 Stunden zuzüglich Pausen. Wir steigen über die Schachten (ehemalige Weidegebiete) etwa 600 Höhenmeter auf zum Großen Falkenstein (1315m, Schutzhütte mit Einkehr). Bei gutem Wetter bietet sich uns ein herrlicher Ausblick. Von dort gehen wir über den Kleinen Falkenstein zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Kondition und Wanderausrüstung, vor allem festes Schuhwerk, Wanderstöcke und etwas Erfahrung sind nötig. Bitte nehmen Sie auch eine Brotzeit und ausreichend zum Trinken sowie Wetterschutz mit. Bei Regen wird die Veranstaltung abgesagt.

Referenten

Florian Faltenbacher
Andreas Jordan

Termin

Do | 26.06.2025

Zeit

09:00 – 17:30 Uhr

Ort

Treffpunkt Parkplatz
Zwiesler Waldhaus oder
Fahrgemeinschaften

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

2 Wochen vor der
Veranstaltung

Info/Anmeldung

f.faltenbacher@
caritas-regensburg.de

Bischof Bundschuh Weg

Auf den Spuren des Hl. Albertus Magnus

Wir werden die Fußstapfen, die „Bischof Bundschuh“ hinterlassen hat, nicht ausfüllen, aber bereichern wird uns der Weg, den er lange vor uns ging, bestimmt. Als Mitglied des Dominikanerordens mit höherem Amt hätte ihm ein Pferd zugestanden – er aber ging zu Fuß. Nicht nur von Regensburg zu seiner Burg nach Donaustauf, sondern bis nach Köln und Paris.

Jeder hat seinen Lebensweg zu gehen. Der eine macht seinen Weg, der andere kommt vom rechten Weg ab und manchmal biegen wir auch in Holzwege ein. Ein Glück, wenn wir es früh genug erkennen. Aber doch ist so ein Weg immer auch ein Sinnbild für das Nachdenken über sich selbst, über Gott und die Welt - und da sind selbst Holzwege zuweilen wichtig. Diese kurze Wanderung soll die Möglichkeit bieten, ein wenig weg vom Alltag zu kommen, neue Eindrücke zu sammeln und dem Geheimnis Bischof Bundschuhs auf den Grund zu gehen.

Wir gehen den Weg (11 km) in umgekehrter Richtung von Donaustauf nach Regensburg und machen zwischendurch immer wieder Halt, um durchzuatmen und Bischof Bundschuh zu uns sprechen zu lassen.

Sie sollten so fit sein, dass Sie 11 km Fußweg gut bewältigen können. Bitte achten Sie auf witterungsgemäße Kleidung und Schuhe.

Mehr zum Weg:

www.bischof-bundschuh-weg.de

Referent

Christoph Braun

Termin

Do | 03.07.2025

Zeit

10:00 – 15:00 Uhr

Ort

**Treffpunkt: Burgruine
Donaustauf
Ende: Dom St. Peter
in Regensburg**

Kosten

Kosten für Transport und Verpflegung müssen selbst getragen werden, Einkehr geplant, Selbstverpflegung möglich

Anmeldeschluss

19.06.2025

Info/Anmeldung

c.braun@
caritas-regensburg.de



Kunst

„Heilige zwischen Tür und Angel“ – christliche Kunst in den Straßen von Regensburg

Wenn Sie heute die Zeitung aufschlagen, die sozialen Medien öffnen, dann finden Sie häufig Stellenanzeigen bei denen wahre Alleskönner gesucht werden. Menschen, die voll belastbar sind, sich vollkommen der Sache widmen sollen und bestens ausgebildet ihre neue Stelle annehmen sollen.

Wenn man an Heilige denkt, wie würde deren Stellenbeschreibung damals und vor allem heute ausgesehen haben und aussehen?

Unter anderem mit diesem Thema werden wir uns im ersten Teil des Tages beschäftigen. Im zweiten Teil werden wir angelehnt an das Buch „Der Glaube in den Straßen von Regensburg“ mit offenen Augen durch die Straßen Regensburgs gehen und Heilige von damals und heute besuchen und Geschichten über sie kennenlernen.

Referent

Florian Faltenbacher

Termin

Do | 25.09.2025

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Ort

DiCV Verbandszentrale

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung

f.faltenbacher@caritas-regensburg.de

Yoga und Kontemplation

Wenn Geist und Körper im Gleichklang schwingen

Yoga ist ein bewährtes körperbetontes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Entwickelt in Indien, wird Yoga auch im Westen schon seit vielen Jahrzehnten praktiziert. Das Ziel der Übungen (Asanas = Körperhaltungen) ist es, Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidig zu halten und die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Regionen des Körpers zu lenken und zu konzentrieren.

Kontemplation könnte man mit „bewundernd betrachten und darüber nachsinnen“ übersetzen und ist eine besondere, sehr alte Form christlichen Betens. In der Praxis gibt es viele Gemeinsamkeiten mit der östlichen Meditationspraxis. Ziel der Kontemplation ist es, den Geist zu beruhigen und ganz in die Aufmerksamkeit, also in die Gegenwart zu kommen. Beide Weisen ergänzen sich gegenseitig, indem einmal über den Körper und einmal über den Geist eine Fokussierung auf die Gegenwart, auf den Moment erreicht werden soll.

Beides, Yoga und Kontemplation sind Übungswege, die der Mensch sein Leben lang praktizieren kann, ohne an ein Ende damit zu kommen. Der Ausspruch, der Weg ist das Ziel, trifft es sehr gut. Der Tag will eine Einführung in beide Wege bieten und eine Ahnung vermitteln, was mit den Begriffen gemeint ist.

Birgit Fischer ist ausgebildete Yogalehrerin und praktiziert seit vielen Jahren. Christoph Braun ist Theologe und hat den kontemplativen Weg in den 90er Jahren bei Franz Jalic gelernt.

Der Tag beginnt mit einer Tasse Kaffee/Tee und einer kurzen Vorstellungsrunde. Dann wechseln sich Einheiten mit Yogaübungen und Sitzmeditation bzw. Aufmerksamkeitsübungen ab. Schweigen begünstigt die Dynamik des Übens, weshalb wir ermutigen, den Tag ohne viele Worte zu verbringen.

Referenten

Birgit Fischer
Christoph Braun

Termin

Di | 14.10.2025

Zeit

09:30 – 16:00 Uhr

Ort

Bildungshaus St. Georg,
Kloster Weltenburg

Kosten

40,- € Kursgebühr
inklusive Mittagessen und
Kaffee und Kuchen

Anmeldeschluss

05.09.2025

Info/Anmeldung

c.braun@
caritas-regensburg.de

Pilger

Hinaus ins Weite – Pilgertage rund um das Kloster Aiterhofen – dreitägig

„Wenn nichts mehr geht, dann geh!“, so lautet ein bekanntes Sprichwort. Am besten ist es jedoch, wenn man schon in Bewegung kommt, bevor „nichts mehr geht“. Darum machen wir uns gemeinsam auf den Weg und lassen uns in die Weite des schönen Gäubodens locken.

Angeregt von unserem Jahresthema „Pilger der Hoffnung“ begleiten uns Impulstexte und biblische Erzählungen von Aufbruch und Unterwegssein. Zeiten der Stille, des Austauschs und des Gebets zeigen uns Hoffnungsspuren und Wege ins Leben.

Wir sind gemeinsam zu Fuß mit leichtem Gepäck auf schönen Wegen rund um Aiterhofen unterwegs. Die Wegstrecken sind zwischen 5 und 15 Kilometer lang. Wir übernachten im Kloster Aiterhofen und erhalten von dort auch unsere Verpflegung.

Nähere Informationen zu den Pilgertagen erhalten die Angemeldeten Mitte September 2025 per Mail.

Referentin

Dr. Cordula Klensk

Termin

Mi | 15.10.–

Fr | 17.10.2025

Beginn

Mi | 10:00 Uhr

Ende

Fr | 17:00 Uhr

Ort**Bildungshaus St. Josef
der Malteser**St.-Klara-Weg 1
94330 Aiterhofen**Kosten**220,– € Kursgebühr
(der Betrag kann sich noch geringfügig ändern, da sich die Preise an 2024 orientieren)**Anmeldeschluss**

08.09.2025

Info/Anmeldung
www.malteser-bistum-regensburg.de/unsere-standorte/bildungshaus-st-josef/auszeiten.html

Advent

Und von allen Sternen nieder strömt ein wunderbarer Segen... Lange Nacht in den Advent

Die Adventszeit ist nicht nur die Vorbereitungszeit für das Weihnachtsfest. Sie bringt auch auf ganz eigene und besondere Weise unsere tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit, nach Hoffnung und Zuversicht zum Ausdruck.

Für alle, die sich vornehmen, im Advent endlich mal mehr Zeit für Stille und Besinnung zu haben (und insgeheim schon ahnen, dass es schwierig wird mit der Umsetzung): Im schönen Kloster Aiterhofen erleben wir Stille, Gemeinschaft, Kreativität und Besinnung an einem langen Abend, gleich zu Beginn der Adventszeit. Am nächsten Morgen frühstücken wir gemeinsam, und zur Abreise hat dann jede und jeder das erste Adventswochenende noch vor sich liegen.

Mitte November erhalten die angemeldeten Teilnehmenden nähere Informationen zu diesem Angebot.

Referentin

Dr. Cordula Klenk

Termin

Fr | 28.11.–

Sa | 29.11.2025

Beginn

Fr | 18:00 Uhr

Ende

Sa | 09:00 Uhr

Ort**Bildungshaus St. Josef
der Malteser**St.-Klara-Weg 1
94330 Aiterhofen**Kosten**

150,- € Kursgebühr

(der Betrag kann sich noch geringfügig verändern, da sich die Preise an 2024 orientieren)

Anmeldeschluss

10.11.2025

Info/Anmeldung
www.malteser-bistum-regensburg.de/unsere-standorte/bildungshaus-st-josef/auszeiten.html

Advent

Krippenführung mit Bischof Rudolf

Vor einigen Jahren titelte ein großer Elektronikmarkt mit dem Slogan: „Weihnachten wird unter dem Baum entschieden“.

Gemeint waren hier wohl vor allem große und teure Geschenke und am besten jede Menge davon. Das scheint das Zentrale an Weihnachten zu sein, möglichst viele Geschenke unter den Baum zu legen.

Aber entscheidet sich Weihnachten wirklich unter dem Baum?

Dieser Frage wollen wir in diesem Exerzientag nachgehen und werden hierzu auch einen besonderen Ort besuchen, der zeigen soll, wo Weihnachten entschieden wird.

Den ersten Teil des Tages setzen wir uns mit der Frage auseinander und bleiben hierzu in der Verbandszentrale. Am Nachmittag ermöglicht Bischof Rudolf seine Krippen zu besuchen und gibt hierzu eine persönliche Führung.

Referent

Florian Faltenbacher

Termin

Do | 04.12.2025

Zeit

14:00 – 16:30 Uhr

Ort

DiCV Verbandszentrale

Teilnehmerzahl

max. 14 Personen

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss**2 Wochen vor der
Veranstaltung****Info/Anmeldung**gemeindec Caritas@
caritas-regensburg.de



Wir möchten den Menschen helfen,
Hoffnung, Sinn und
Perspektiven zu finden.

Leitbild der Caritas Regensburg

A photograph of a forest path, heavily overlaid with a red color. The path is covered in fallen leaves and leads through a dense forest of trees. The overall mood is serene and contemplative.

Exerzitionen

Exerzitionen sind Übungen des geistlichen Lebens
mit Betrachtungsimpulsen,
Gebet, Besinnung
und Zeiten der Stille und des Alleinseins

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

MBSR-Kompaktkurs

Das Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt und bietet durch die Ausrichtung auf den jeweiligen Augenblick die Möglichkeit, aus dem Gedankenkarussell auszu steigen. Es wird der Raum bereitet, sich selbst tiefer zu begegnen und nicht wertend zu erforschen, was mich im jeweiligen Moment bewegt. Diese innere Beobachterrolle einzuüben und im Alltag zu erproben, entspannt. Reaktionsmuster werden erkannt und es entsteht ein Freiraum, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Die Wirksamkeit des Programms ist in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Alle relevanten Inhalte des von den Krankenkassen zertifizierten MBSR-Kurses werden behandelt und erprobt. Der Achtsamkeitstag am Samstag rundet den Kompaktkurs ab.

Elemente der Tage sind:

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Austausch in der Gruppe
- angeleitete Meditationen
- Impulse zur Entstehung und Bewältigung von Stress
- Selbsterfahrungsübungen in der Gruppe zum Thema achtsame Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Gedanken
- Zeiten der persönlichen Reflexion

Ein Vorgespräch (telefonisch/per Videokonferenz) ist erforderlich. Die Kursleiterin wird Sie nach Ihrer Anmeldung kontaktieren.

Zuschuss für Mitarbeitende in der Pflege auf Anfrage möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie im Pflegebereich für die Diözese Regensburg arbeiten, dann können wir in Absprache mit der Dienststelle Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen einen Zuschuss von 150,- € berücksichtigen.

Referentin

Ulrike Simon-Schwesinger

Termin

Mo | 10.02.–
Fr | 14.02.2025

Beginn

Mo | 18:00 Uhr

Ende

Fr | 13:00 Uhr

Ort

Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten

350,- € Kursgebühr
inkl. Übungsdateien und
Kursunterlagen

320,- € Übernachtung
im EZ mit DU/WC (Pensions-
kosten ab 2025 zuzüglich
MwSt.)

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

anmeldung@
haus-werdenfels.de

Exerzitien

„Damit die Seele atmen kann“

Unsere Körperempfindungen, unser Denken und Fühlen und unser seelisches Gleichgewicht sind untrennbar miteinander verbunden. So ist es möglich, durch Bewegungen und kurze Körperübungen uns selbst immer wieder in ein seelisches Gleichgewicht zu bringen und unsere Fähigkeit zur Entspannung zu stärken.

An diesem Tag sind Sie eingeladen, Erfahrungen dieser wechselseitigen Beeinflussung von Körper, Geist und Gefühl zu sammeln. Kurze psychoedukative Impulse, Körperübungen und Gruppenaustausch wechseln sich ab. Sie erhalten einen kleinen „Werkzeugkoffer“ an Übungen, die Sie in Ihrem privaten und beruflichen Alltag integrieren können.

Referentin

Ulrike Simon-Schwesinger

Termin

Mi | 17.02.2025

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Ort

Haus Werdenfels

Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten

40,- € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

anmeldung@
haus-werdenfels.de

Exerziten im Alltag im DiCV

Exerziten im Alltag

Sie geben in einer geprägten Zeit (z. B. in den 5 Wochen der Fastenzeit) Impulse für den eigenen Glaubens- und Lebensweg. Durch die tägliche Impuls-Zeit führen sie hin zum persönlichen Beten und zum Meditieren von Texten aus der Bibel. Für den Austausch über die gemachten Erfahrungen trifft man sich wöchentlich in einer Gruppe.

Diese persönlichen und gemeinschaftlichen Erfahrungen auf diesem geistlichen Weg können wieder neue Kraft und Freude aus dem Glauben schenken.

Referenten

Christoph Braun
Florian Faltenbacher

Termine

Mi | **12.03.2025**
Mi | **19.03.2025**
Mi | **26.03.2025**
Mi | **02.04.2025**
Mi | **09.04.2025**
Mi | **16.04.2025**

Zeit

14:00 – 15:00 Uhr

Ort

DiCV Verbandszentrale
Balkensaal

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

gemeindecaritas@
caritas-regensburg.de

Exerzitien**Einkehrtage**

Für nähere Information wenden Sie sich bitte an:
info@seelsorge-pflege.de

Referent

Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Termin

Di | **06.05.2025** oder
Mi | **21.05.2025**

Zeit

09:30 – 17:00 Uhr

Ort | 06.05.2025**Haus Johannisthal**

Johannisthal 1,
92670 Windischeschenbach

Ort | 21.05.2025**Haus Werdenfels**

Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten

30,- € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

info@seelsorge-pflege.de

Als Spurensucher unterwegs in Prag

Rundgänge auf geheimnisvollen Pfaden

Kaum eine andere Hauptstadt Europas ist so säkularisiert wie Prag. Gleichzeitig steht sie auf historisch bedeutsamen Zeugnissen jüdisch-christlichen Lebens. Wir wollen uns in dieser alten, verwunschenen Stadt auf Spurensuche begeben: Da steht noch immer das Kloster der Hl. Agnes, Cousine und Freundin Klaras von Assisi. Einen Steinwurf daneben liegt die geheimnisvolle, jüdische Josefstadt mit den ehrwürdigen Synagogen und dem alten Friedhof. Wenige Straßenzüge weiter sind beeindruckende alte Gotteshäuser von Hussiten und orthodoxen Christen zu finden. Über der Stadt auf dem Hradschin thront majestätisch die Prager Burg mit dem imposanten Veitsdom und dem Kloster St. Georg. Mitten in der Altstadt, nur fünf Minuten zu Fuß von der Karlsbrücke entfernt, übernachten wir günstig im Gästehaus der Dominikaner. Nach dem Morgenlob und dem Frühstück machen wir uns auf den Weg, um die Stadt zu erkunden - mit religiösen Impulsen. Am Nachmittag gibt es ca. 3 Std. freie Zeit für sich selbst. Vor dem Abendessen feiern wir das Abendlob. Bei schönem Sommerwetter können wir die Tage am Moldauufer oder auf einem der herrlichen Plätze in der Stadt ausklingen lassen.

Im Preis enthalten sind:

- Übernachtung in 6 DZ (ohne Mahlzeiten)
- Drei-Tageskarte Metro
- Eintritte: Agnes-Kloster mit Nationalgalerie, Prager Burg mit Veitsdom, jüdische Synagogen und Friedhof der Josefsstadt, Kapuzinerkloster Loreto, Museum beim Prager Jesuskind (ges. ca. 80,- €) Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie selbst anreisen oder ab Regensburg mit dem Zug fahren wollen (ca. 65,- €).

Referent

Georg Deisenrieder

Termine

Sa | 10.05.–
Mi | 14.05.2025

Beginn

Sa | 16:00 Uhr

Ende

Mi | 14:00 Uhr

Ort

Kloster der Dominikaner,
Husova 234/8,
110 00 Staré Mesto, Prag

Treffpunkt 11 Uhr
Regensburg Hbf,
Ankunft 18 Uhr
Regensburg Hbf

Kosten

ca. 350,- € inklusive
Übernachtung

Anmeldeschluss
31.01.2025

Info/Anmeldung
+49 941 58685-23

„Die Berge halten edle Räusche bereit“ (Bischof R. Stecher)

Unterwegs auf leichten Wanderwegen im Meraner Land

Einer der größten Schätze des Meraner Landes ist das Wasser. Kaum ein Besucher kann sich der Faszination der Waalwege, der rauschenden Bäche in den Schluchten, der hohen Wasserfälle und Bergseen entziehen. Bei diesen Exerzitien werden wir in herrlicher Landschaft auf den Wegen immer wieder Station machen, wo frisches, klares Wasser fließt. Dort werden wir Kraftworten aus der Heiligen Schrift und der christlichen Literatur, die wie eine unausschöpfliche Quelle sind, nachspüren. So sind wir eingeladen, „zur Quelle zurückzuwandern, sich vor sie hinzusetzen, still zu werden, zu staunen, zu horchen, zu schauen, zu trinken und dann mit neuer Glaubensfreude weiterzugehen“ (Bischof R. Stecher).

Nach dem Morgenlob und Frühstück werden wir zu den folgenden Tagesthemen unterwegs sein:

- Mo: Sehnsucht spüren – Meraner Brunnenweg
- Di: Der Quelle entgegen – Algunder Waalweg
- Mi: Du bist bei mir – Passerschluchtenweg von Moos nach St. Leonhard
- Do: Segen im Überfluss – Weg zum großen Wasserfall in Partschins
- Fr: Quellen im Himmel – Stationenweg in Meran

Vor dem Abendessen beten wir gemeinsam die Vesper und zum Tagesausklang gibt es eine Abschlussmeditation. Es wird empfohlen, das Abendessen im Haus à la carte einzunehmen. Ein Nachmittag/Abend steht zur freien Verfügung.

Das Gästehaus Filipinum in Obermais liegt ruhig in einer der schönsten Villenlagen von Meran, ca. 15 min. Fußweg zur Innenstadt entfernt. Im Preis inbegriffen sind Übernachtung/ Frühstück in 13 EZ, 1 DZ und die Südtirol-Mobilcard für öffentliche Verkehrsmittel.

Referent

Georg Deisenrieder

Termin

So | 25.05.–
Fr | 30.05.2025

Beginn

So | 18:00 Uhr

Ende

Fr | 13:00 Uhr

Ort

Hotel Filipinum

Parinistr. 3,
I-39012 Meran (BZ)

Kosten

525,- € Kursgebühr
inklusive Übernachtung,
Frühstück und die Südtirol-
Mobilcard ÖPNV für öffentliche
Verkehrsmittel

Anmeldeschluss

31.01.2025

Info/Anmeldung

+49 941 58685-23

Exerzitien**Fahrradexerzitien**

Wir radeln entlang der Donau, machen an markanten Wegpunkten halt und schließen die Exerzitien mit einer Andacht an einer Kappelle am Weg ab. Wir radeln rund 15 km.

Referenten

Jürgen Beier
Florian Faltenbacher

Termin

Mi | 25.06.2025

Zeit

09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Ort

Treffpunkt:
Parkplatz Dultplatz

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

**2 Wochen vor der
Veranstaltung**

Info/Anmeldung

gemeindecaritas@
caritas-regensburg.de

Meditation

Meditationswoche mit dem Herzensgebet – Kontemplative Exerzitien

Die Meditationswoche dient dazu, Sie mit dem Herzensgebet / Jesusgebet vertraut zu machen und bietet Gelegenheit, diese Form des Gebets täglich während sechs Gebetszeiten mit einer Länge von je 30 Minuten in der Gruppe zu praktizieren.

MEDITATION und STILLE:

- Eine Woche achtsame Wahrnehmung und Meditation üben – WOZU?
- Der Sehnsucht in mir Raum geben
- Den Geschmack der Stille kennenlernen
- Den Atem wahrnehmen lernen
- Mir selbst näher kommen
- Mich Gott anvertrauen dürfen
- Im Namen JESUS CHRISTUS da sein
- Achtsam werden für innere Impulse – aus dieser Erfahrung den Alltag neu erleben
- Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden“ (Ignatius von Loyola).

Material:

Bequeme Kleidung, feste Schuhe für Spaziergänge in der Umgebung. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen und eine normale psychische Stabilität.

Voraussetzungen:

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitien Vorgespräch mit Dr. Wolfgang Holzschuh unter Telefon 09402 / 500756 erbeten.

Referenten

Dr. Bärbel Elija Bleher
Dr. Wolfgang Holzschuh

Termin

Sa | 20.09.–
Fr | 26.09.2025

Beginn

Sa | 18:00 Uhr

Ende

Fr | 13:00 Uhr

Ort

Haus Johannisthal
Johannisthal 1,
92670 Windischeschenbach

Kosten

562,50 € Kursgebühr
inklusive Übernachtung und
Verpflegung

Anmeldeschluss

2 Wochen vor der
Veranstaltung

Info/Anmeldung

www.haus-johannisthal.de



Wallfahrt

Wallfahrt

Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting

Nähere Information finden Sie unter:
www.regensburger-fusswallfahrt.de

Pilgerführer

Bernhard Meiler

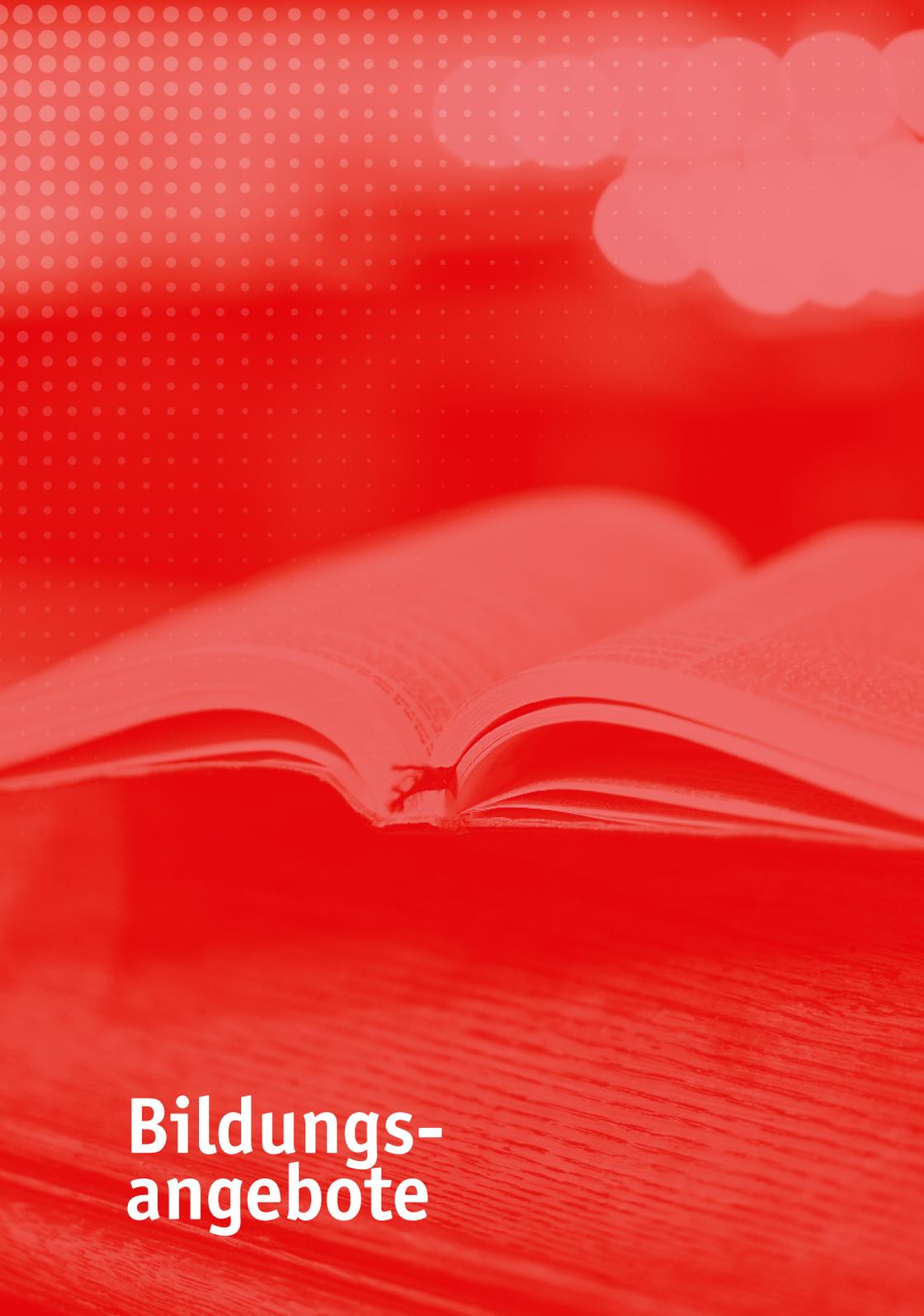
Termin

Do | 05.06.–

Sa | 08.06.2025

Info/Anmeldung

+49 9607 699



Bildungs- angebote

Religiöse Bildung

Lektorinnen und Lektorenschulung – Vom Vorlesen zum Verkündigen

Nähere Information finden Sie unter:
www.keb-bistum-regensburg.de

Referentin

Dr. phil. Lioba Faust

Termin

Sa | 15.02.2025

Zeit

9:30 – 16:30 Uhr

Ort

Hotel Includio
Burgweinting

Kosten

Die Kosten dieser Veranstaltung trägt die Diözese Regensburg

Anmeldeschluss

30.01.2025

Info/Anmeldung

www.keb-bistum-regensburg.de

Religiöse Bildung

Selbsterfahrung – weil ich es mir wert bin!

Wir alle haben blinde Flecken, die einen aber mehr, die anderen weniger. Im Grunde sollten alle Menschen, die verantwortungsvollen Umgang mit ihnen Anvertrauten nutzen, in irgendeiner Form angeleitete Selbsterfahrung nutzen. Ob Coach, Therapeut, Pflegekraft, Ausbilder, Lehrer, Vater oder Mutter, unsere nicht erkannten Eigenarten schaden uns und anderen oft sehr viel mehr, als wir erkennen können.

Selbsterfahrung beinhaltet Selbstreflexion, Selbstzuwendung, Selbstfindung, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und letztendlich auch eine Steigerung des Selbstwerts. Was macht da unser Selbst? Warum tue ich, was ich tue? Warum denke und bewerte ich so oder so? Warum vermeide ich oder bevorzuge ich Dinge oder Menschen? Was sind meine Dos and Don'ts? Was überfordert mich, wo bin ich mir sicher? Was sind meine Rollen, was die diese verbindende Identität? Wie wurde ich die Person, die ich jetzt bin? Wer hat mir welchen Stempel aufgedrückt?

Selbsterfahrung heißt nicht einfach nur, Grenzerfahrungen zu machen. Nicht jeder muss ins Überlebenstraining, zum Bungee-Jumping oder einen Ultra-Triathlon bewältigen, um ein gutes Gespür für sich selbst zu bekommen. Selbsterfahrung heißt, soziale Allergien und heimliche Vorlieben gleichermaßen zu entdecken und damit bewusst umzugehen. Ziel dabei ist es, den eigenen Horizont zu erweitern, Kapitän seines Lebensschiffes zu sein, bei sich eine Heimat zu finden, sich selbst der beste Freund sein zu können.

Der Workshop bietet theoretische Inputs, angeleitete Übungen, gemeinsame Reflexionsprozesse und damit verschiedene Zugänge zum inneren Selbst.

Referent

Dr. Stefan Gerhardinger

Termin

Mo | 27.10.2025

Zeit

09:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt

DiCV Verbandszentrale,
Mehrzweckraum

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

Bis 2 Wochen vor der
Veranstaltung

Info/Anmeldung

gemeindecaritas@
caritas-regensburg.de



Als Dienstgemeinschaft tragen wir
gemeinsame Verantwortung für
eine Kultur, die von **Teamgeist**,
gegenseitiger **Unterstützung** und
hoher fachlicher **Kompetenz**
geprägt ist.

Leitbild der Caritas Regensburg



„Ich weiß **den Herrn**
um nichts anderes zu bitten,
als dass **sein Wille**
geschehe“

Worte der heiligen Elisabeth von Thüringen
– Patronin des Diözesan-Caritasverbandes –

Referentinnen und Referenten 2025

Caritasverband der Diözese Regensburg e.V.

Braun, Christoph

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Faltenbacher, Florian

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Fischer, Birgit

Yogalehrerin

Dr. Gerhardinger, Stefan

Leiter der Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement, Diözesan-Caritasverband

Jordan, Andreas

Geschäftsführer der Caritas Cham

Schebelle, Angelika

Vorstandsvorsitzende Caritas-Kreisverband Straubing-Bogen e. V.

Katholische Jugendfürsorge

Deisenrieder, Georg

Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Referent für Pastoral und religiöse Bildung

Sonstige

Dr. Bleher, Elija

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin, Biologin, Leiterin wissenschaftl. Nachwuchsförderung und Hospizbegleiterin

Dr. phil. Faust, Lioba

Linguistin, Kirchenmusikerin, Systemische Coachin

Dr. Holzschuh, Wolfgang

Diakon, Pastoraltheologe, Supervisor (DGSv), Exerzitienbegleiter, Regenstauf

Dr. Klenk, Cordula

Pastoralreferentin

Rehaber-Graf, Maria

Gemeindereferentin, Gestaltpädagogin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Dr. Seidl, Christoph (Pfarrer)

Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg

Simon-Schwesinger, Ulrike

Dipl.-Rel.-päd. (FH), Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleitung der Religionslehrer/Innen i. K., Ausbildungen: Kontemplative Meditation (Franz Jalics), MBSR/ MB-CL-Lehrerin (IAS)



Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser

Bildungshaus St. Josef der Malteser

St.-Klara-Weg 1
94330 **Aiterhofen**
Telefon: +49 9421 550618
bildungshaus.aiterhofen@malteser.org
www.malteser.de/standorte/aiterhofen.html

Hotel Filipinum, Italien

Parinistraße 3
I-39012 **Meran (BZ)**
Telefon: +39 0473 273273
info@filipinum.it
www.filipinum.it

Gästehaus St. Georg Kloster Weltenburg

Asamstraße 32
93309 **Kelheim**
Telefon: +49 9441 6757-500
Telefax: +49 9441 6757-537
gaestehaus@kloster-weltenburg.de
www.kloster-weltenburg.de

Kloster der Dominikaner

Husova 234/8,
110 00 **Staré Mesto, Prag**

Haus Johannisthal

Besondere Klerikalseminarstiftung
St. Jakob
Johannisthal 1
92670 **Windischeschenbach**
Telefon: +49 9681 40 01 5-0
Telefax: +49 9681 40 01 5-10
kontakt@haus-johannisthal.de
www.haus-johannisthal.de

Haus Werdenfels

Waldweg 15, Eichhofen
93152 **Nittendorf**
Telefon: +49 9404 95 02-0
Telefax: +49 9404 95 02-95 0
buero@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de



Hinweise auf weitere Angebote

Benediktinerabtei Plankstetten

Klosterplatz 1
92334 Berching
www.kloster-plankstetten.de

Benediktinerabtei Weltenburg

Asamstraße 32
93309 Kelheim/Donau
www.kloster-weltenburg.de

Kloster Strahlfeld – Haus der Begegnung

Hofmarkstraße 14 A
93426 Roding-Strahlfeld
www.hdb-kloster-strahlfeld.de

Missionshaus Hofstetten

Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein
www.hofstetten-pallottiner.de

Redemptoristenkloster und Exerzitienhaus Maria Hilf, Cham

Ludwigstraße 16
93413 Cham
www.kloster-cham.de

Anmeldung / Teilnahmebedingungen

Die Angebote zur religiös-spirituellen Begleitung sind allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Caritas sowie der Katholischen Jugendfürsorge zugänglich. Es gelten die **Regelungen der jeweiligen Einrichtungsträger**.

Sollte die Dauer der Dienstbefreiung nicht ausreichen, um das Angebot wahrnehmen zu können, ist zusätzlich Freizeit oder Urlaub zu nehmen.

Die **Anmeldung** ist bitte direkt an den Veranstalter (jeweilige Kurs-Ausschreibung) zu senden.

Das **Anmeldeformular** finden Sie am Ende dieser Broschüre oder im Internet unter caritas-regensburg.de.

Nähere Informationen

erhalten Sie vom jeweiligen Veranstalter.

Beachten Sie die **Anmeldefristen** (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung).

Die **Anmeldebestätigung** mit den **Zahlungsmodalitäten** erhalten Sie direkt vom Veranstalter.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass personenbezogene Daten elektronisch gespeichert und für die Angebotsverwaltung, -planung und -werbung eingesetzt werden dürfen. Die Veranstalter verpflichten sich, diese Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

Die Referenten verpflichten sich, über persönliche Informationen der Teilnehmenden, die sie innerhalb einer Veranstaltung erfahren, Stillschweigen zu bewahren.

Das Vorgehen bezüglich **Kosten-erstattung, Eigenbeteiligung** und **Bezuschussung** entnehmen Sie bitte den jeweiligen Bedingungen des Trägers.

Bei **Stornierung** bzw. **Rücktritt** gelten die jeweiligen Bedingungen des Veranstalters.

Mitarbeitende der Zentrale und der Regensburger Außenstellen beachten bitte die Richtlinien des Qualitätshandbuchs.

Mitarbeitende aus den Kreisverbänden und den angeschlossenen Einrichtungen wenden sich bitte für weitere Informationen bzw. arbeitsrechtliche Richtlinien an die jeweiligen Ansprechpersonen vor Ort.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Caritasverband für
die Diözese Regensburg e.V.
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg
info@caritas-regensburg.de
caritas-regensburg.de

BILDNACHWEIS

Adobestock (31), Caritas (3, 33),
H.C. Wagners Bureau (10),
regensburger-fusswallfahrt.de (26),
Shutterstock (4-5, 16-17, 28)

DRUCK

Schmidl & Rotaplan Druck GmbH
Hofer Straße 1
93057 Regensburg

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.

Referat Gemeindecaritas

Von-der-Tann-Straße 13
93047 Regensburg
Florian Faltenbacher
Telefon +49 941 5021-143
Telefax +49 941 5021-209
f.faltenbacher@caritas-regensburg.de

Sekretariat

Janis Anderson
Telefon +49 941 5021-119
j.anderson@caritas-regensburg.de

Weitere Infos unter:
www.caritas-regensburg.de



caritasRegensburg

Unter dem Dach der Caritas gibt es in der Diözese Regensburg mehr als 900 verschiedene soziale Dienste und Einrichtungen. Dort erhalten jährlich 350 000 Menschen Rat und Hilfe.

Wir pflegen Menschlichkeit.



Sämtliche Caritas-Angebote in der
Diözese Regensburg: caritas-regensburg.de