

Termin Samstag, 13.6., 9:30 – 16 Uhr
Leitung Sr. Conrada Aigner
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Kosten 45,-€ p.P., inkl. Verpflegung
Anmeldung erforderlich im Spectrum Kirche, Passau
 In Kooperation mit der KEB im Bistum Passau

Meinen Platz finden – im Leben, im Glauben, im Herzen Jesu
Zeit zum Auftanken, Suchen und Finden

Dieses Wochenende lädt Sie ein, Ihren Platz im Leben, im Miteinander und im Glauben neu zu entdecken. Inspiriert von der Weisheit des Evangeliums und der Regel des heiligen Benedikts wollen wir gemeinsam erspüren, was ihre Worte uns heute sagen möchten. Impulse im „Spirituellen Garten“ und einfache Übungen aus den Exerzitien helfen uns, achtsam unseren eigenen Platz wahrzunehmen – mitten im Alltag, im Beruf und in unseren Beziehungen. Momente der Stille vor dem Allerheiligsten eröffnen Raum, um den eigenen Platz bei Gott neu zu entdecken oder ihn bewusst zu stärken. Bringen Sie Offenheit, bequeme Kleidung – und vor allem sich selbst mit.

Termin Freitag, 26.6., 15 Uhr – Samstag, 27.6., 17:30 Uhr
Leitung Sr. Edith Kußmann, Brigitta Neckermann-Lipp
Ort Geistliche Zelle, Benediktinerinnen der Anbetung, Kloster Neustift, Klosterberg 25, 94496 Ortenburg, Tel: 08542 9600-0, www.kloster-neustift.de
 E-mail: geistliche-zelle@kloster-neustift.de
Kosten 88,50€ p.P. im EZ, inkl. Verpflegung
Anmeldung bis 11.6. im Referat Exerzitien und Spiritualität
 www.exerzitien-passau.de

AUGUST/SEPTEMBER

DA.SEIN – in Gottes Gegenwart leben
Einzel-exerzitien mit Bibliolog und Bibliodrama

Zur Ruhe kommen. Innehalten. Gottes Gegenwart spüren. Diese Woche lädt ein, einfach da zu sein – das eigene Leben zu betrachten und sich im Schweigen und Gebet für Gottes liebende Nähe zu öffnen. Impulse aus Bibliolog und Bibliodrama erschließen biblische Texte auf persönliche Weise – lebensnah, berührend, klärend.
Elemente: Persönliche Gebetszeiten, Gemeinsame Einheiten mit Bibliolog & Bibliodrama, durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Eucharistie, Morgenlob & Abendgebet

Termin Montag, 31.8., 18 Uhr – Sonntag, 6.9., 13 Uhr
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp
 Dr. Johanna Skiba, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, Bibliodramaleiterin, P. Dr. Clemens Koch OSB, Leiter

Ort des Exerzitien- und Bildungshaus Michaelbeuern, Österreich
Kosten Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
 540,-€ p.P. im EZ, inkl. Verpflegung
Anmeldung bis 17.8. im Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen

Schnuppertag Exerzitien

Einen Tag raus aus dem Alltag, zur Ruhe kommen, mich wieder ausrichten. Dazu helfen Elemente der Exerzitien: Achtsamkeitsübungen, angeleitete Meditation einer Bibelstelle, Zeit für persönliches Gebet und Schweigen. Ein Begleitgespräch ist möglich.

Termin Freitag, 18.9., 18 Uhr – Samstag, 19.9., 17 Uhr
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Kosten 105,-€ im EZ, inkl. Verpflegung
Anmeldung erforderlich im Spectrum Kirche, Passau

Schnuppertag Meditation und Kontemplation

Verschiedene christliche Meditationsformen kennenlernen und reinschnuppern – zur Ruhe kommen, Stille wirken lassen, genießen. Zwei Workshops können aus dem Angebot ausgewählt werden, eine Kaffee- und Teepause und gemeinsamer Abschluss in der Heilig-Geist-Kirche runden den Nachmittag ab.

Termin Samstag, 26.9., 13:30 – 17 Uhr
Referenten*innen Adelgunde Oberhauser – Kontemplation
 Brigitta Neckermann-Lipp – Meditative Schriftbetrachtung
 Josephraj Gaspar – christliches indisches Yoga
 P. Clemens Koch OSB – Ruhegebet
Ort Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
Kosten 10,-€ inkl. Kaffee/Tee und Kuchen
Anmeldung bis 22.9. im Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
 In Kooperation mit der KEB Rottal-Inn-Salzach

OKTOBER

„Im Labyrinth des Lebens, ankommen – aufbrechen!“
Oasentag

Eine Oase finden in der Wüste des Lebens – zur Ruhe kommen, gestärkt werden durch Austausch, Gebet und Gottes Wort.

Termin Samstag, 24.10., 9:30 Uhr – 16 Uhr
Leitung Sr. Conrada Aigner
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Kosten 45,-€ p.P. im EZ, inkl. Verpflegung

Anmeldung Anmeldung erforderlich im Spectrum Kirche, Passau
 In Kooperation mit der KEB im Bistum Passau

NOVEMBER

Stille - Mehr als du denkst!

Kurz-exerzitien

Suchst du eine Auszeit, um im Alltag zur Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen? In der Stille kannst du zu dir selbst kommen, das vergangene Jahr reflektieren und dich neu auf Gott ausrichten. Die Kurz-exerzitien bieten eine klare Tagesstruktur, Stille, geistliche Impulse und qualifizierte Begleitung – unabhängig von Vorerfahrung oder Zugehörigkeit.
Elemente: persönliche Zeiten für Stille und Gebet, Schweigen, Impulse in der Gruppe, persönliches Begleitgespräch, gemeinsamer Tagesbeginn und Tagessabschluss, Eucharistiefieier.

Termin Donnerstag, 5.11., 18 Uhr – Sonntag, 8.11., 13 Uhr
Leitung Martina Kochmann, Kaplan Jan Aleff (Exerzitienbegleiter)
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Kosten 350,-€ p.P. im EZ inkl. Verpflegung
Anmeldung Anmeldung bis 26.10. im Spectrum Kirche, Passau

DEZEMBER

Menschwerdung – so konkret wie möglich

Stille Tage im Advent mit Franz und Klara von Assisi

„Ich möchte die Erinnerungen an das Kind wachrufen, das in Bethlehem geboren wurde, und so greifbar wie möglich mit eigenen Augen die schmerzlichen und ärmlichen Umstände sehen, worunter es zu leiden hatte.“ Mit diesen Worten beschreibt der heilige Franziskus von Assisi seine Sehnsucht, das Geheimnis der Menschwerdung Gottes leibhaftig zu erfahren – so überliefert es Thomas von Celano in seiner Lebensbeschreibung des Heiligen. Weihnachten mit allen Facetten zu „begreifen“ - das Schmerzliche und Ärmliche und auch das Freudige und Tröstliche, dazu laden diese Stillen Tage ein. Impulse von Franz und Klara von Assisi, Zeiten der Stille, Gebet und gemeinsamer Austausch helfen uns, die Menschwerdung Gottes im eigenen Leben Wirklichkeit werden zu lassen.

Termin Donnerstag, 3.12., 18 Uhr – Sonntag, 6.12., 13 Uhr
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp, Bettina Ehrle, Exerzitienbegleiterin
Ort Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
Kosten 280,-€ p.P im EZ inkl. Verpflegung
Anmeldung bis 24.11. im Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen

Was sind Exerzitien?

- ein spiritueller Weg zu sich selbst und zu Gott.
- ermöglichen eine persönliche Glaubenserfahrung.
- helfen, das Leben zu ordnen und sich neu auszurichten.
- bieten Raum für individuelle Begleitung.
- gehen auf Ignatius von Loyola (1491–1556) zurück.

Exerzitien im Alltag

- finden im gewohnten Lebensumfeld statt.
- dauern etwa fünf Wochen.
- umfassen täglich eine persönliche Zeit mit Gott (ca. 20 Minuten).
- bieten kurze Impulse aus dem Heft „Leben ist Wandlung“.
- ermöglichen wöchentliche Austauschtreffen oder begleitende Gespräche.



Das neue Exerzitienheft 2026 „Leben ist Wandlung“

Erhältlich ab Dezember 2025 im Domladen Passau.
 Bestellung per E-Mail: bestellung.domladen@bistum-passau.de

Geistliche Begleitung

Sie sehnen sich nach mehr Tiefe im Leben, nach einer lebendigeren Gottesbeziehung, nach mehr Verbindung von Alltag und Glauben? In der Geistlichen Begleitung dürfen Leben und Glauben zur Sprache kommen. Ausgebildete Begleiterinnen und Begleiter helfen die eigene Beziehung zu Gott lebendiger und tiefer werden zu lassen. Die Gespräche sind kostenlos, absolut vertraulich und diskret.

Mehr Informationen dazu und eine Liste qualifizierter Geistlicher Begleiter*innen im Bistum Passau finden Sie auf der Homepage: www.exerzitien-passau.de/GeistlicheBegleitung oder Sie wenden sich an das Referat Exerzitien und Spiritualität, Passau.



REFERAT EXERZITIEN UND SPIRITUALITÄT



Halt finden

PROGRAMM 2026

Halt finden

Wir leben in einer Zeit des ständigen Wandels. Vieles verändert sich schneller, als wir es begreifen können und nicht selten geraten wir dabei ins Wanken. Exerzitien und Stille Tage laden ein, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neu Halt zu finden – in Gott, der uns trägt. Er geht alle Wege mit, in Zeiten der Unsicherheit ebenso wie in Momenten der Freude. Wer sich ihm anvertraut, entdeckt: Mitten im Wandel bleibt eine verlässliche Gegenwart, die stärkt und Orientierung schenkt.

Brigitta Neckermann-Lipp

JANUAR

Exerzitien im Alltag 2026: „Leben ist Wandlung“

Studientag der Exerzitien im Alltag „Leben ist Wandlung“ für Begleiterinnen und Begleiter

Der Studientag richtet sich an alle, die sich für die Durchführung von Exerzitien im Alltag interessieren. Was erwartet Sie:

- Einführung in das Thema und die Dynamik der Exerzitien im Alltag.
- Impulse und Übungen aus dem diözesanen Heft „Leben ist Wandlung“.
- Tipps zu Organisation und Durchführung von Exerzitien im Alltag.

Zwei Termine stehen zur Auswahl:

Termin 1 Samstag, 17.1., 9:30 – 16:30 Uhr
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Leitung Martina Kochmann, Simone Hüttenberger u. Konrad Weishäupl

Termin 2 Freitag, 30.1., 15 – 21:30 Uhr
Ort Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp und Ruth Schneider

Kosten übernimmt das Referat Exerzitien und Spiritualität
Anmeldung Referat Exerzitien und Spiritualität
 Kontaktdaten auf der letzten Seite
www.exerzitien-passau.de

ONLINE Informationsabend kompakt für die Begleiter*innen

Kurze Einführung in das Thema und die Dynamik der Exerzitien im Alltag 2026.

Termin Freitag, 23.1., 19 – 21 Uhr
Leitung Martina Kochmann und Team

ONLINE Erfahrungsaustausch für die Begleiter*innen

Das Online-Treffen dient als Möglichkeit zur Zwischenreflexion und soll Raum für Erfahrungen und Fragen bieten.

Termin Freitag, 13.3., 19 – 21 Uhr
Leitung Martina Kochmann und Team

Anmeldung für beide online Angebote unter eia@bistum-passau.de. Der Zugangslink wird dann zugeschickt. Alle Studientage in Kooperation mit der KEB im Bistum Passau.

NEU! Exerzitien im Alltag ONLINE „Leben ist Wandlung“

Exerzitien im Alltag ONLINE bieten die Möglichkeit, mitten im Leben innezuhalten und Gott im Alltag neu zu entdecken. Sie können individuell und flexibel gestaltet werden. Die Teilnahme ist offen für alle, unabhängig von Konfession oder Vorkenntnissen.

Ablauf: Während der Fastenzeit gibt es jede Woche von Mo. bis Fr. einen kurzen Impuls per E-Mail. Die Impulse laden ein zu Stille, Gebet und zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben.
Begleitung: auf Wunsch ist eine individuelle Begleitung möglich. Ausgebildete geistliche Begleiter*innen stehen für persönliche Gespräche per Video oder Telefon zur Verfügung. Anmeldung erforderlich.

Beginn Mittwoch, 18.2., (Aschermittwoch)
Ort privat
Zeit flexibel
Dauer 5 Wochen während der Fastenzeit
Kosten keine
Leitung Martina Kochmann und Team
Rückfragen eia@bistum-passau.de
Impulse abonnieren

über unsere Webseite
www.exerzitien-im-alltag-passau.de



FEBRUAR

Kurzexerzitien in der Fastenzeit

Kurzexerzitien sind eine Zeit zum Innehalten. Stille, Besinnung und Einzelgespräche helfen, aufmerksam für mein Inneres zu werden, meine Sehnsucht wahrzunehmen, neue Perspektiven zu finden, achtsam mit verschiedenen Herausforderungen umzugehen. Sie sind eine Zeit, durchzuatmen, Abstand zum Alltag zu gewinnen und sich in der Fastenzeit neu auszurichten.

Elemente: Schweigen, persönliche Zeiten für Stille und Gebet, Einführung in die Bibelbetrachtung, Impulse in der Gruppe, persönliches Begleitgespräch, gemeinsamer Tagesbeginn und Tagessabschluss, Angebot von Achtsamkeitsübungen, Eucharistiefieber.

Termin Donnerstag, 19.2., 18 Uhr – Sonntag, 22.2., 13 Uhr
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Leitung Martina Kochmann, Wilhelm Lohr (Exerzitienbegleiter)
Kosten 350,-€ im EZ, inkl. Vollpension
Anmeldung bis 12.2 im Spectrum Kirche, Passau

MÄRZ

Leben ist Wandlung

Exerzitien im Alltag 2026

Die gegenwärtige Zeit ist von Wandel geprägt: gesellschaftlich, politisch, kirchlich und persönlich gibt es viel, was sich verändert. Manches ist willkommen, anderes konfrontiert. Inmitten all dessen gibt es den Wunsch nach Sicherheit und Klarheit. Eine Antwort darauf kann sein, in die Tiefe zu gehen und auf das eigene Herz zu hören – dort begegnen wir Gott. Dabei unterstützen die Exerzitien im Alltag zum Thema „Leben ist Wandlung“. In wöchentlichen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht und vertieft. Einzelgespräche sind möglich.

Termine jeweils Dienstag in der Fastenzeit, 24.2., 03.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 19:30 -21 Uhr
Leitung Martina Kochmann
Ort Kloster Thyrnau
Kosten 5,-€
Anmeldung Referat Exerzitien und Spiritualität www.exerzitien-passau.de
 Tel. +49 851 393-5143, exerzitienreferat@bistum-passau.de

MAI

„Mein Leben stimmen“ für junge Erwachsene (18-30 J)

In diesem Kurs probieren wir ganz entspannt aus, wie Musik und freies Improvisieren mit einfachen Instrumenten und Stimme uns helfen können, besser bei uns selbst anzukommen und die Wahrnehmung zu stärken. Wir hören genau hin, reagieren aufeinander und schaffen gemeinsam faszinierende Klangwelten. Bibeltexte und Psalmen geben uns dabei spannende Impulse. Wir lassen diese Worte durch Musik lebendig werden und tauschen uns danach über unsere Eindrücke aus. So können auch Gefühle, Rollen oder Stimmungen aus den Texten hörbar werden. Das macht nicht nur Freude und entspannt, sondern öffnet auch einen Raum, in dem wir uns selbst auf ganz neue Weise kennenlernen und Gott begegnen können.

Vorkenntnisse in Musik oder Bibel sind nicht nötig – wichtig sind nur deine Offenheit und Neugier!

Termin Freitag, 1.5., 18 Uhr – Sonntag, 3.5., 13 Uhr
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp, Dorothee Lipp, (Musiktherapeutin i.A)
Ort Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
Kosten 99,-€ p.P. im ZBZ, 109,-€ p.P. im EZ, inkl. Verpflegung
Anmeldung bis 21.4. im Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
 In Kooperation mit der KEB im Bistum Passau

„Gottes Kraft geht alle Wege mit“ (Alfred Delp) Wanderexerzitien

Gemeinsam machen wir uns nach Pfingsten auf den Weg durch die herrliche Natur. Im Schweigen wollen wir Gottes Kraft, Seinen Geist, erfahren. Wir unternehmen Tagesstrecken von ca. 12 km rund um den Maria-Hilf-Berg. Impulse, gemeinsame Gebetszeiten, Gottesdienst, Einzelgespräche lassen in uns etwas in Bewegung kommen und uns neue Kraft und Freude schöpfen.

Termin Pfingstmontag, 25.5., 18 Uhr – Samstag, 30.5., 10 Uhr
Leitung Sr. Conrada Aigner
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerzitien- und Bildungshaus
Kosten 535,-€ p.P. im EZ, inkl. Verpflegung
Anmeldung erforderlich im Spectrum Kirche, Passau

JUNI

„Sein wie ein Baum, der an Wassern gepflanzt ist“ Oasentag

Eine Oase finden in der Wüste des Lebens – zur Ruhe kommen, gestärkt werden durch Austausch, Gebet und Gottes Wort.

Sie erreichen das Referat Exerzitien und Spiritualität unter
 E-mail: exerzitienreferat@bistum-passau.de



www.exerzitien-passau.de



Brigitta Neckermann-Lipp (Leitung)
 Telefon +49 851 393-5141 oder
 +49 8677 9170715
brigitta.neckermann-lipp@bistum-passau.de



Martina Kochmann (Referentin)
 Telefon: + 49 851 393-5143
martina.kochmann@bistum-passau.de

Sekretariat: Silvia Schießl (Mi + Do)
 Telefon: + 49 851 393-5142
exerzitienreferat@bistum-passau.de

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:

Die Häuser gewähren z.T. Ermäßigung für Menschen mit geringen finanziellen Möglichkeiten.
 Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf direkt dort.

Spectrum Kirche

Exerzitien- und Bildungshaus auf Mariahilf
www.spectrumkirche.de
 Schärddinger Str. 6 • 94032 Passau
 Telefon +49 851 93144-0
 E-Mail: spectrum.kirche@bistum-passau.de

Haus der Begegnung HEILIG GEIST

www.hdb-heiliggeist.de
 Spitalgasse 207 • 84489 Burghausen
 Telefon +49 8677 917070
 E-Mail: hdb-heiliggeist@bistum-passau.de

Weitere Exerzitien-Angebote:
www.exerzitien.info, www.gcl.de