



DIE ABTEI NIEDERALTAICH LÄDT EIN

Ökumene – Einkehr – Bildung

Gruppen und Einzelpersonen sind in unserem Gästehaus das ganze Jahr über willkommen – um zur Ruhe zu kommen, die klösterlichen Gottesdienste mitzufeiern oder um eigene Tagungen durchzuführen.

Zur Vertiefung des geistlichen Lebens bieten wir spirituelle, meditative, theologische und künstlerische Kurse an, eingebunden in den liturgischen Rhythmus und die geistliche Atmosphäre des Klosters, Formen, die seit Jahrhunderten Menschen näher zu Gott und damit zu umfassender, ganzheitlicher Entfaltung ihrer Kräfte führen. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

UNSERE VERANSTALTUNGEN 2016

Januar

- 03. – 06.01. Feier des Theophaniefestes
- 18. – 24.01. Übung des Herzensgebets – für Fortgeschrittene
- 23. – 30.01. Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr

Februar

- 05. – 08.02. Dem Odem Gottes Raum geben
- 05. – 10.02. Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten
- 13. – 20.02. Ikonenmalkurs: Die Verkündigung an die Heilige Gottesgebärerin
- 27.02. – 12.03. Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer

März

- 23. – 28.03. Feier der Kar- und Ostertage
- 29.03. – 03.04. Ostern – sich aufrichten lassen

April

- 08. – 10.04. Herzensgebet und Hesychasmus – Was ist das?
- 09. – 16.04. Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr
- 21. – 23.04. Vom guten und bewussten Umgang mit Gefühlen

Mai

- 04. – 05.05. Hochfest Christi Himmelfahrt
- 13. – 16.05. Feier des Pfingstfestes
- 16. – 22.05. „Atem, Geist und Gotteshauch“

26. – 28.05. Fachtagung: Gelehrsamkeit und Kunstschaffen in der Abtei Niederaltaich in Mittelalter und früher Neuzeit

Juni

03. – 05.06. Herzensgebet, Traditionelle Chinesische Medizin und Liturgie in Selbsterfahrung und Theorie
17. – 19.06. Das laute Ich ins edle Schweigen führen – Schweigekurs

Juli

02. – 09.07. Ikonenmalkurs: Jesus Christus

August

05. – 06.08. Hochfest der Verklärung unseres Herrn Jesus Christus
06. – 13.08. Ökumenische Einkehrzeit: Sinn des Lebens
14. – 16.08. Hochfest der Entschlafung der Allheiligen Gottesgebälerin Maria
29.08. – 04.09. Übung des Herzensgebets – Einführungskurs

September

26.09. – 10.10. Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer
30.09. – 03.10. Dem Odem Gottes Raum geben

Oktober

22. – 29.10. Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr
28.10. – 01.11. Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten
29.10. – 05.11. Ikonenmalkurs: Der zwölfjährige Jesus als Lehrer im Tempel

November

05. – 12.11. Ikonenmalkurs: Jesus Christus
11. – 13.11. „Selig seid ihr!“ (Mt 5,1-12) Geistliche Lesung der Seligpreisungen
19. – 26.11. Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr
25. – 27.11. Das Herzensgebet nach dem Hl. Gregor vom Sinai (+ 1346)
28.11. – 04.12. Übung des Herzensgebets – Einführungskurs

Dezember

04. – 06.12. Fest des Hl. Nikolaus
09. – 11.12. Exerzitien im Advent
23. – 26.12. Feier des Weihnachtsfestes
26.12. – 01.01. Übung des Herzensgebets – für Fortgeschrittene

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM EINZELNEN

Übung des Herzensgebets – für Fortgeschrittene

Die TeilnehmerInnen dieses Kurses sollen Erfahrungen im längeren Sitzen mit dem Herzensgebet haben. Es werden neben Sitzen weitere Formen des Herzensgebets erschlossen. Durch das Angebot eines Gruppengesprächs am Abend und Einzelgesprächen kann jeder Übende sowohl im Herzensgebet wie in anderen spirituellen Themen Unterstützung erfahren. Der Kurs findet in einer Atmosphäre des Schweigens statt, ist jedoch kein Schweigekurs.

Leitung: Carol Lupu und

18. – 24. Januar 2016

Pater Basilius Welscher OSB

26. Dezember 2016 – 4. Januar 2017

EZ-Du/WC 595 € ▪ EZ 529 € ▪ DZ-Du/WC 565 € ▪ DZ 499 €

Dem Odem Gottes Raum geben

Innehalten von der Hektik des Alltags, sich bewegen und bewegen lassen, loslassen, was uns hindert, ganz ins Leben einzutauchen, den heilenden Atem wirken und strömen lassen – einfach SEIN. Bewegungs- und Atemübungen, evtl. eine Wanderung im Schweigen und eine Meditation mit Abt Emanuel Jungclaussen OSB begleiten uns.

Leitung: Theresa Michel

5. – 8. Februar 2016

30. September – 3 Oktober 2016

EZ-Du/WC 358 € ▪ EZ 325 € ▪ DZ-Du/WC 343 € ▪ DZ 310 €

Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten

In den fünf- bzw. viertägigen Einkehrzeiten (Februar bzw. November) kommen die Oblaten in unsere Abtei, um ihre benediktinische Spiritualität zu vertiefen. Oblaten sind Schwestern und Brüder, die sich als Christen in der Welt in besonderer Weise unserer Abtei verbunden fühlen und an ihrem Ort ein Leben nach der Regel des Hl. Benedikt zu gestalten suchen.

Die Tage sind durch die Teilnahme am Chorgebet der Mönche, tägliche Vortrageeinheiten und durch Gespräche in der Oblatengemeinschaft geprägt. Interessierte sind eingeladen, diese Tage unverbindlich mit den Oblaten zu verbringen.

Leitung: Abt Dr. Marianus Bieber OSB (Oblatenrektor)

Frater Pirmin Wolf OSB (Oblatenbetreuer)

• im Frühjahr

5. – 10. Februar 2016

EZ-Du/WC 283 € ▪ EZ 228 € ▪ DZ-Du/WC 258 € ▪ DZ 203 €

• im Herbst

28. Oktober – 1. November 2016

EZ-Du/WC 224 € ▪ EZ 180 € ▪ DZ-Du/WC 204 € ▪ DZ 160 €

Kloster auf Zeit

„Kloster auf Zeit“ ist ein Angebot für Männer, eine Zeit lang im Kloster mit den Mönchen zu leben, um in der Stille, im Gebet, im Gespräch und in speziellen geistlichen Vorträgen Orientierung für das eigene Leben zu finden.

Die Kurse für Erstteilnehmer dauern zwei Wochen. Denen, die daran teilgenommen haben, steht jährlich mehrmals eine „Woche der Wiederkehr“ offen. In dieser Zeit tauchen die nach Alter, Beruf und Konfession ganz unterschiedlichen Teilnehmer in den klösterlichen Rhythmus ein, feiern die Gottesdienste im Chorgestühl mit und essen gemeinsam mit den Mönchen im Refektorium.

Die für unsere Kurse „Kloster auf Zeit“ angegebene Kursgebühr berücksichtigt das große Vortragsangebot und die intensive Begleitung. Sie ist als Richtpreis gedacht, um den unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmer Rechnung zu tragen.



• Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer

27. Februar – 12. März 2016

24. September – 8. Oktober 2016

EZ-Du/WC 810 € ▪ EZ 660 € ▪ Kursgebühr (Richtpreis): 140 €

• Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr

23. – 30. Januar 2016

9. – 16. April 2016

22. – 29. Oktober 2016

19. – 26. November 2016

EZ-Du/WC 400 € ▪ EZ 325 € ▪ Kursgebühr (Richtpreis): 70 €

Ostern – sich aufrichten lassen

Wir kennen Aufbrüche in der Natur. Aufbruch bedeutet immer auch Loslassen, ein Sich-hinaus-Wagen in Ungewohntes und die Überwindung von Trägheit und Angst. Bewegungs- und Atemübungen werden uns in eine neue Achtsamkeit, Stille und gleichzeitig in die Lebendigkeit führen. Loslassen, was uns bedrängt, und eine neue Klarheit für den eigenen Weg erfahren. Die entspannende, heilsame, vitalisierende und gesundheitsfördernde Wirkung ist unmittelbar zu spüren. Eine Meditation mit Abt Emmanuel Jungclaussen OSB begleitet uns.

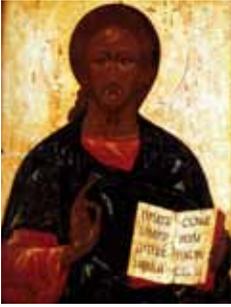
Leitung: Theresa Michel

29. März – 3. April 2016

EZ-Du/WC 530 € ▪ EZ 475 € ▪ DZ-Du/WC 505 € ▪ DZ 450 €

Ikonenmalkurse

Beim Schreiben von Ikonen Gott mehr zu entdecken und zu lieben, ist das geistliche Anliegen dieser Tage. Die theoretischen Grundlagen (Theologie und Gestalt der Ikone) sind Bestandteil des Kurses, die Praxis bringt die Einführung in die traditionelle Maltechnik. Die Teilnehmenden sind eingeladen, das Chorgebet der Mönche mitzufeiern. Der Kurs endet mit der Weihe der Ikonen in der byzantinischen Kirche und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. (Für Geübte Thema nach Wahl.)



Material kann z.T. im Kurs erworben werden, Unkosten je nach Tafel ab € 35. Eine Materialliste ist auf unserer Homepage einzusehen oder wird auf Anfrage zugesandt.

- **Kurs in der Fastenzeit: Marias Besuch bei Elisabeth**

13. Februar, 15.30 Uhr – 20. Februar 2016, nach dem Mittagessen

- **Sommerkurs: Jesus Christus**

2. Juli, 15.30 Uhr – 9. Juli 2016, nach dem Mittagessen

- **Herbstkurs I: Der zwölfjährige Jesus als Lehrer im Tempel**

29. Oktober, 15.30 Uhr – 5. November 2016, nach dem Mittagessen

- **Herbstkurs II: Jesus Christus**

5. November, 15.30 Uhr – 12. November 2016, nach dem Mittagessen

Leitung: Elisabeth Rieder (5.-12. Nov.: Tamás Seres)

Pater Basilius Welscher OSB

Pater Johannes Hauck OSB

EZ-Du/WC 635 € ▪ EZ 558 € ▪ DZ-Du/WC 600 € ▪ DZ 523 €



Herzensgebet und Hesychasmus – Was ist das?

In diesem Kurs gehen wir dem Herzensgebet durch kurze Übungen, Vorträge und Diskussionen nach. Wie kam diese Gebetsart ins Christentum? Was sind die Quellen, und wie wurde es weiterentwickelt? Worin ähnelt es den Meditationsarten des Fernen Ostens und worin unterscheidet es sich von ihnen? Exemplarisch werden wir Texte der Philokalie aus dem 13. und 14. Jh. mit zeitgenössischen Autoren vergleichen.

Leitung: Carol Lupu

8. – 10. April 2016

EZ-Du/WC 199 € ▪ EZ 177 € ▪ DZ-Du/WC 189 € ▪ DZ 167 €

Vom guten und bewussten Umgang mit Gefühlen

Was sind Gefühle? Wann helfen und wann stören sie? Welche Auswirkungen haben Sie auf unser Entscheiden und Handeln? Wann sind sie gesund, wann machen sie krank? Solche Fragen werden in diesem Seminar aus der Sicht der Persönlichkeitspsychologie, der Hirnforschung und der Tradition der christlichen Wüstenväter (4. Jh.) untersucht.

Die Themen reichen von den Ursachen und Auswirkungen emotionaler Sensibilität und der Fähigkeit, Emotionen zu bewältigen, bis hin zu spirituellen Reflexionen zu der von Evagrius Pontikos und Johannes Kassian überlieferten „Acht-Laster-Lehre“, die zu lebendiger Harmonie der inneren Kräfte und zu Seelenfrieden führen möchte.

Leitung: Prof. Dr. Julius Kuhl

Pater Johannes Hauck OSB

21. – 23. April 2016

EZ-Du/WC 235 € ▪ EZ 213 € ▪ DZ-Du/WC 225 € ▪ DZ 203 €

„Atem, Geist und Gotteshauch“

Es atmet in mir! Wer ist dieses ES? Wer atmet? Unsere Zeit ist gezeichnet durch einen gefährlichen Verlust von Mitte und Mangel an Maß. Verbinde dich mit deinem Atem. Er ist ein großer Lehrmeister auf dem Weg zu deinem eigenen Gesetz, zu deinem Maß, zu deiner Mitte. Sein Geschenk ist Freude am Sein, Gelassenheit und Zufriedenheit. Das Geschenk ist auch, und nicht zuletzt, Öffnung und Verbindung zum Göttlichen. Morgentee, Tautreten, Wandern in der Stille, Atem- und Bewegungsübungen und eine Meditation mit Abt Emanuel Jungclaussen OSB begleiten uns.

Leitung: Theresa Michel

16. – 22. Mai 2016

EZ-Du/WC 626 € ▪ EZ 560 € ▪ DZ-Du/WC 596 € ▪ DZ 530 €

Fachtagung: **Das Kloster und seine Kultur**

Gelehrsamkeit und Kunstschaffen in der Abtei Niederaltaich in Mittelalter und früher Neuzeit

Die Klöster im Abendland waren über die Jahrhunderte hinweg nicht allein Stätten des Gebets, sondern auch der Bildung, der Wissenschaft und der Kunst. Dies gilt in hohem Maß auch für die Abtei Niederaltaich, die bis zur Säkularisation 1803 zweifellos zu den bedeutendsten Kulturträgern Ostbayerns gehört hat. In der



wissenschaftlichen Beschäftigung mit der Klostergeschichte ist dieser Aspekt bisher allerdings stets zu kurz gekommen. Die Fachtagung präsentiert deshalb in zehn Vorträgen ausgewiesener Fachleute neue Forschungen zur klösterlichen Literatur, Geschichtsschreibung, Naturforschung, Musik und Malerei aus tausend Jahren Niederaltaicher Geschichte. Interessierte sind herzlich willkommen.

Leitung: Prof. Dr. Roman Deutinger, Dr. Stephan Deutinger 26. – 28. Mai 2016
EZ-Du/WC 155 € ▪ EZ 133 € ▪ DZ-Du/WC 145 € ▪ DZ 123 €

Herzensgebet, Traditionelle Chinesische Medizin und Liturgie in Selbsterfahrung und Theorie

In diesem Seminar werden wir drei Erfahrungswege: Qi-Gong, Herzensgebet und Liturgie beschreiten und deren Wirkung nachspüren. Vorträge über TCM, die der Spiritualität Raum gewährt, der Heilkraft von Liturgie und Riten und der Theologie des *Christus medicus* prägen den Kurs.

Leitung: Dr. med. Fritz Friedl, Elisabeth Friedl,
Carol Lupu, Pater Basilius Welscher OSB 3. – 5. Juni 2016
EZ-Du/WC 299 € ▪ EZ 277 € ▪ DZ-Du/WC 289 € ▪ DZ 267 €

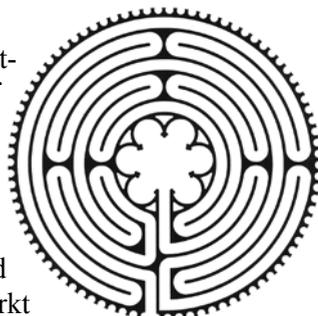
Das laute Ich ins edle Schweigen führen – Schweigekurs

Für alle, die durch Anleitung den Gedankenfluss, innere Mono- und fiktive Dialoge beruhigen und damit zum inneren Schweigen kommen möchten. Der Kurs beginnt mit einer Vorstellungsrunde und endet mit einem Erfahrungsaustausch. Dazwischen liegen Übungen, die entschleunigen und ins Schweigen führen.

Leitung: Carol Lupu 17. – 19. Juni 2016
EZ-Du/WC 199 € ▪ EZ 177 € ▪ DZ-Du/WC 189 € ▪ DZ 167 €

Ökumenische Einkehrzeit: Sinn des Lebens

Eine unüberschaubare Flut von Sinnangeboten und -entwürfen in unserer westlichen Gesellschaft antwortet auf die neue Sinnsuche postmoderner Menschen, führt aber zugleich zu einer gewissen „Sinnverdrossenheit“ bei anderen – alles scheint gleichwertig und die Sinnfrage letztlich unentscheidbar. Die Kirchen haben ihr ehemaliges „Monopol“ auf diesem Gebiet längst verloren und werden als Anbieter unter unzähligen auf dem Sinn-Markt



wahrgenommen. So ist es nicht zuletzt eine ökumenische Herausforderung, alte und neue Sinn-Entwürfe aus Gesellschaft, Philosophie und Religion wach zu betrachten und die christliche Tradition reflektiert zu verkünden. Denn auch wenn eine bewusste Antwort verweigert wird, bleibt die Frage, auf was wir unser Leben letztlich ausrichten.

Bei der Ökumenischen Einkehrzeit werden zentrale Themen des Lebens und der Kirche mehr meditierend als diskutierend theologisch bedacht – in Vorträgen, Seminaren und Rundgesprächen im Rahmen liturgischer Feiern der römischen, der byzantinischen und der evangelisch-lutherischen Tradition.

Leitung: Pater Johannes Hauck OSB

6. – 13. August 2016

EZ-Du/WC 496 € ▪ EZ 419 € ▪ DZ-Du/WC 461 € ▪ DZ 384 €

Übung des Herzensgebets – Einführungskurs

Das Herzensgebet ist eine Übung, bei der Körper und Atem mit einbezogen werden. Dadurch kann der Geist sich sammeln. Im Einführungskurs geben wir dem Körper gesonderte Aufmerksamkeit und zentrieren das Gebet im Brustraum, der in der religiösen Terminologie der Herzbereich ist. Der Kurs findet in einer Atmosphäre des Schweigens statt, ist jedoch kein Schweigekurs.

Leitung: Carol Lupu und

29. August – 4. September 2016

Pater Basilius Welscher OSB

28. November – 4. Dezember 2016

EZ-Du/WC 595 € ▪ EZ 529 € ▪ DZ-Du/WC 565 € ▪ DZ 499 €

„Selig seid ihr!“ (Mt 5,1–12)

Geistliche Lesung der Seligpreisungen

Die Seligpreisungen eröffnen die Bergpredigt und fassen in verdichteter Weise deren Botschaft zusammen. Der Kurs lädt zu einer gemeinsamen Lektüre dieser faszinierenden und aufrüttelnden Worte ein, in denen uns Jesus eine neue Sicht des Menschseins eröffnet. Dabei sollen die einzelnen Seligpreisungen in den Zusammenhang der ganzen Heiligen Schrift gestellt und von ihr aus ausgelegt werden. Ergänzend werden auch die Homilien des hl. Gregor von Nyssa (ca. 335-394 n.Chr.) zur Sprache gebracht. Gregor betrachtet die acht Seligpreisungen als einen Weg, der stufenweise zu einem immer tieferen christlichen Leben führt. Der gemeinsame Austausch und das Gespräch werden uns helfen, die Worte Jesu aufzunehmen und ihnen Resonanz in unserem Leben zu geben.

Leitung: Pater Augustinus Weber OSB

11. – 13. November 2016

EZ-Du/WC 170 € ▪ EZ 148 € ▪ DZ-Du/WC 160 € ▪ DZ 138 €

Das Herzensgebet nach dem Hl. Gregor vom Sinai (+ 1346)

Das 13. und das 14. Jahrhundert sind die Blütezeiten des Herzensgebets, weil in dieser Zeit Texte verfasst wurden, die Aufschluss über Inhalt und Technik geben. Im Zentrum steht an diesem Wochenende der Hl. Gregor vom Sinai. Wir folgen seiner Biographie, seinen Texten und Erfahrungen, im Wechsel zwischen Üben des Herzensgebets und der Reflexion seiner Schriften.

Leitung: Carol Lupu

25. – 27. November 2016

EZ-Du/WC 199 € ▪ EZ 177 € ▪ DZ-Du/WC 189 € ▪ DZ 167 €

Exerzitionen im Advent

mit Vorträgen und Meditationsübungen

Advent ist die Ausrichtung auf das kommende Fest – die Grundhaltung des Glaubens überhaupt. Leben aus dem Glauben bedeutet ein Leben im Advent, ein Leben in der Vorfreude, in der Erwartung der ankommenden Herrlichkeit, die schon zu ahnen, schon zu spüren ist. Die Vorträge wollen zu dieser Haltung der Seele ermuntern, auch im Rückgriff auf psychologische Erkenntnisse der Moderne. Die Meditationen unterstützen dies, indem sie den Blick auf die eigene Seele richten. Die Erwartung und die Ahnung müssen auch schon gelebt werden, sie werden symbolisch in den liturgischen Gebetszeiten bereits Ereignis. Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche soll diese für das Glaubensleben wichtige Dimension verdeutlichen.

Leitung: Abt Dr. Marianus Bieber OSB (Vorträge)

Gudrun Heidecke (Meditationen)

9. – 11. Dezember 2016

EZ-Du/WC 160 € ▪ EZ 138 € ▪ DZ-Du/WC 150 € ▪ DZ 128 €





Unser Gästehaus vom Basilikahof aus

Unsere Preise für Unterkunft und Verpflegung (ÜN, FS, ME, AE) pro Person

EZ-Du/WC	Einzelzimmer mit Nasszelle (Dusche und WC)	56 €
EZ	Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagen-WC/Dusche	45 €
DZ-Du/WC	Doppelzimmer mit Nasszelle (Dusche und WC)	51 €
DZ	Doppelzimmer mit Waschbecken und Etagen-WC/Dusche	40 €
	Mehrpreis bei nur einer Übernachtung	7 €

Nachmittagskaffee mit Kuchen/Gebäck servieren wir gegen einen Aufpreis von 3 € an manchen Hochfesten und bei Gruppenbelegungen nach Absprache.

Die für die Seminare angegebenen Pauschalpreise umfassen Unterkunft und Verpflegung (je nach Seminar drei oder vier Mahlzeiten) sowie die Kursgebühr.

Gäste- und Tagungshaus St. Pirmin
der Benediktinerabtei Niederaltaich
D-94557 Niederalteich

Mail: st.pirmin@abtei-niederaltaich.de
Tel.: 09901 / 208-6
Haupttelefonzeiten: werktags 9-12 Uhr
Fax: 09901 / 208-250

www.abtei-niederaltaich.de

*Zu einem runden Geburtstag
oder zu einem besonderen Anlass
stellen wir Ihnen gerne einen*

Geschenk-Gutschein

*für die Teilnahme an einem
Seminar oder für eine ruhige
Zeit im Kloster aus.*