



## Die Abtei Niederaltaich lädt ein

### Ökumene – Einkehr – Bildung

In unserem Gästehaus sind sowohl Gruppen als auch Einzelpersonen das ganze Jahr über willkommen – um zur Ruhe zu kommen, die klösterlichen Gottesdienste mitzu feiern oder um eigene Tagungen und Veranstaltungen durchzuführen. Zur Inspiration und Vertiefung 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!

Ihr Gästehaus-Team

### Unsere Veranstaltungen 2026

#### Januar

03. – 06.01. Feier des Theophaniefestes  
25.01. – 01.02. Ikonenmalkurs mit Elisabeth Rieder

#### Februar

13. – 16.02. Dem Odem Gottes Raum geben  
13. – 18.02. Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten  
13. – 22.02. Erste Woche der Großen Fastenzeit mit Gr. Kanon des hl. Andreas  
20. – 22.02. Einführung in die Kontemplation

#### März

07. – 21.03. Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer  
08. – 15.03. Ikonenmalkurs mit Elisabeth Rieder  
13. – 15.03. Der Gregorianische Choral – eine gesungene Ikone  
17. – 21.03. „Der Geist aber ist Leben“ – Geistliche Lesung des Römerbriefs  
27. – 29.03. Lazarussamstag, Palmsonntag

#### April

01. – 06.04. Feier der Kar- und Ostertage  
07. – 12.04. Ostern – sich aufrichten lassen  
11. – 18.04. Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr  
26.04. – 03.05. Ikonenmalkurs mit Janina Zang

#### Mai

08. – 10.05. Der Introitus – ein verlorener liturgischer Edelstein  
10. – 17.05. Ikonenmalkurs mit Tamás Seres



Fr. Stephan Stadler OSB

13. – 14.05.	Hochfest Christi Himmelfahrt
22. – 25.05.	Feier des Pfingstfestes
25. – 31.05.	„Atem, Geist und Gotteshauch“
<b>Juni</b>	
18. – 20.06.	Macht und Persönlichkeit (PSI-Theorie und Spiritualität)
<b>August</b>	
02. – 09.08.	Ökumenische Einkehrzeit: Zur Erfahrung des Heiligen Geistes
05. – 06.08.	Hochfest der Verklärung unseres Herrn
14. – 16.08.	Hochfest der Entschlafung der Allheiligen Gottesgebärerin
<b>September</b>	
05. – 19.09.	Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer
07. – 08.09.	Hochfest der Geburt der Allheiligen Gottesgebärerin
13. – 14.09.	Hochfest der Kreuzerhöhung
30.09. – 04.10.	Polimentvergoldung für Ikonenmalerinnen und Ikonenmaler
<b>Oktober</b>	
02. – 05.10.	Dem Odem Gottes Raum geben
17. – 24.10.	Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr
22. – 25.10.	Kontemplation – Fortführung
23. – 27.10.	Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten
25.10. – 01.11.	Ikonenmalkurs mit Elisabeth Rieder
30.10. – 01.11.	J. S. Bach: Der <i>Actus tragicus</i> und die Motette <i>Jesu, meine Freude</i>
<b>November</b>	
21. – 28.11.	Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr
22. – 29.11.	Ikonenmalkurs mit Tamás Seres
<b>Dezember</b>	
05. – 06.12.	Fest des Hl. Nikolaus
11. – 13.12.	Advents- und Weihnachtslieder musikalisch und spirituell erschließen
23. – 27.12.	Feier des Weihnachtsfestes (wie generell auch individuelle Termine möglich)

## Unsere Kurse und Seminare im Einzelnen

### 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“ angegebenen Preise berücksichtigen neben Kost und Logis auch die Vorträge von Abt Marianus und mehreren Mönchen sowie

die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Sie sind als **Richtpreise** gedacht, um den unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmer Rechnung zu tragen.

Detaillierte Informationen auch zum Ablauf der Tage finden Sie auf unserer Homepage.

Anfragen an:

fr. Eckhart Hammerschmid OSB

- **Kloster auf Zeit – für Erstteilnehmer**

07. – 21. März 2026 EZ 1.399 €

05. – 19. September 2026 EZ 1.399 €

- **Kloster auf Zeit – Woche der Wiederkehr**

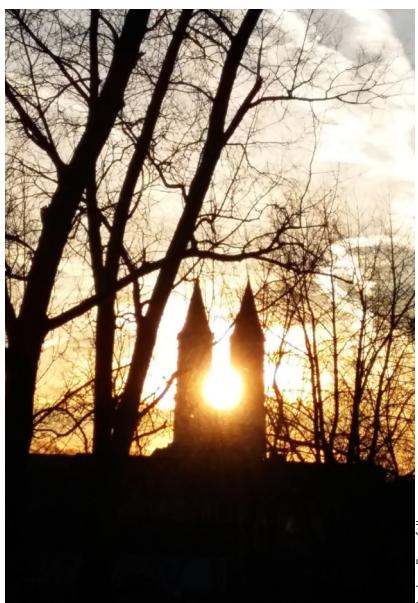
11. – 18. April 2026

17. – 24. Oktober 2026

21. – 28. November 2026 EZ 699 €



Guido Boes



Andrea Parzefall

### Ikonenmalkurse

Beim Schreiben von Ikonen Gott mehr zu entdecken und zu lieben, ist das geistliche Anliegen dieser Tage. Die theoretischen Grundlagen (Theologie, Gestalt und Umfeld 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 Ikonenthema nach Wahl.



P. Johannes Hauck OSB  
Material kann z.T. im Kurs erworben werden, Unkosten je nach Tafel ab 50 €. Eine Materialliste ist auf unserer Homepage einzusehen oder wird auf Anfrage zugesandt.

### Kurse unter der Leitung von Elisabeth Rieder

- **Die Predigt Jesu in der Synagoge von Nazareth (Lk 4,14), Anf.: Hl. Mandylion**  
25. Januar – 1. Februar 2026
- **Die Gefangennahme Jesu (Mt 26,47–56), für Anfänger: Jesus, der gute Hirte**  
8. – 15. März 2026
- **Die Heilige Dreifaltigkeit, für Anfänger: Heiliger Erzengel Gabriel**  
25. Oktober – 1. November 2026

### Kurse unter der Leitung von Tamás Seres

- **Hl. Benedikt, der Schutzpatron Europas**  
10. – 17. Mai 2026
- **Allhl. Mutter Gottes Nikopoia (Markusdom, Venedig)**  
22. – 29. Nov. 2026

### Kurs unter der Leitung von Janina Zang

- **Hl. Johannes der Täufer**

26. April – 3. Mai 2026

Alle Kurse begleitet von

- **P. Johannes Hauck OSB**  
(theol. Hinführungen) und
- **fr. Benedikt Haiduk OSB**

**Beginn jew. um 15 Uhr,**  
Kursende nach dem  
Mittagessen

Alle Kurse 2026:  
EZ 1.145 € • DZ 1.215 €



Elisabeth Rieder

## Polimentvergoldung für Ikonenmaler

### Eine praktische Einführung in das Polimentvergolden, Gravieren und Punzieren

Das Gold auf Ikonen steht für das göttliche Licht, Gottes Herrlichkeit und Gegenwart. Die Polimentvergoldung ist die edelste und älteste Vergoldungstechnik. Sie ist zwar handwerklich sehr anspruchsvoll und aufwendig, ermöglicht aber wunderschöne matte und glänzende Goldoberflächen sowie effektvolle Verzierungstechniken (Gravieren & Punzieren), die den Ikonen einen einzigartigen Glanz verleihen.

Der Kurs ist für Ikonenmaler gestaltet, steht aber allen Interessierten offen. Wir vergolden auf einem Ikonenbrett und es gibt verschiedene Vorlagen zur Auswahl. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, im Kurs eine eigene Ikone zu vergolden und dürfen dazu nach Absprache ihre eigenen Vorlagen und Ikonenbretter mitbringen.

Leitung: Janina Zang, P. Johannes Hauck OSB (theol. Hinführung)

30. September – 4. Oktober 2026 (Beginn: 15.30 Uhr) EZ 719 € • DZ 679 €

## Einkehrzeiten für Oblaten unseres Klosters und Interessenten

In den fünf- bzw. viertägigen Einkehrzeiten (März bzw. November) kommen die Oblaten ins Kloster, 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 Vortragseinheiten und Gespräche in der Oblatengemeinschaft geprägt. Interessierte sind unverbindlich dazu eingeladen.

Leitung: Abt Dr. Marianus Bieber OSB (Oblatenrektor)

- 13. – 18. Februar 2026 EZ 499 € • DZ 450 €
- 23. – 27. Oktober 2026 EZ 450 € • DZ 410 €



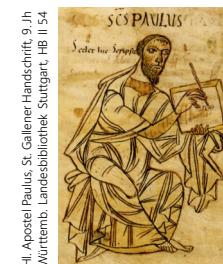
## Macht und Persönlichkeit

„Warum müssen in dieser Welt die Weisen immer den Narren dienen?“ (frei nach H. Hesse) Macht gehört zu den elementaren Motiven der Persönlichkeit. Im Seminar wird das Machtmotiv differenziert beschrieben und seine Auswirkungen auf Beziehung, Alltag und Gesellschaft beleuchtet. Wo Christen Ohnmacht erfahren, können sie auf Gott, den Allmächtigen, vertrauen. Jesus Christus ist alle Macht gegeben (Mt 28,18) – er gebraucht sie in unsagbarer Liebe und lässt die Gläubigen im Heiligen Geist daran teilhaben.

Leitung: Prof. Dr. Julius Kuhl, Manfred Hillmann und P. Johannes Hauck OSB

18. – 20. Juni 2026 EZ 379 € • DZ 359 €

## „Der Geist aber ist Leben“ (Röm 8,10) – Geistliche Lektüre des Römerbriefs



Hl. Apostel Paulus St. Gallener Handschrift, 9. Jh.  
Württemb. Landesbibliothek Stuttgart, HB 154

Die Lesung der Heiligen Schrift hat in den Klöstern der Benediktiner eine eigene spirituelle Form angenommen, die sog *Lectio Divina* (Geistliche Schriftlesung). Sie steht keineswegs im Gegensatz zu einem reflektierten Erschließen des Literalssinns (Text- bzw. „Buchstabensinn“), sondern schließt diesen ein. Ihr Grundprinzip ist die immer neue Vertiefung in Gottes Wort, um es sich anzueignen, sich an ihm zu erfreuen, um Kraft zu schöpfen und das eigene Leben mit allen Brüchen und Nöten mit ihm in Verbindung zu bringen. Die

*Lectio Divina* ist daher in einer Umgebung besonders fruchtbar, in der die Meditation der Schrift (der Begriff *meditare* kommt ursprünglich aus diesem Kontext!) von Liturgie, Stille und Gemeinschaft begleitet wird.

Der Römerbrief bietet sich besonders an. In diesem umfangreichsten Brief des hl. Apostels Paulus entfaltet er nicht nur seine Rechtfertigungs- und Versöhnungslehre, sondern legt auf ihrer Grundlage dar, wie der einzelne Mensch in das Christusgeschehen einbezogen wird und was ein Leben „in Christus“ und „im Geist“ bedeutet. Damit weist der Text über sich hinaus in Erfahrungsräume persönlichen und gemeinschaftlichen Betens, Lebens und Handelns – letztlich in mystische und sakramentale Dimensionen.

Neben der gemeinsamen Arbeit speziell an diesen Passagen des Römerbriefes umfasst das Seminar auch eine Einführung in die *Lectio Divina*. In den Kurseinheiten (ca. 4 Std. am Tag, damit auch Zeit zur persönlichen Reflexion bleibt) wollen wir die Ausführungen des Apostels sowohl exegetisch als auch spirituell erschließen. Der besondere Akzent besteht darin, dass wir den für die evangelische Theologie zentralen Römerbrief in einem katholischen Kloster mit Bezug auf die ostkirchliche Tradition bedenken und besonders zwei seiner Impulse in die Feier der Gottesdienste mitnehmen:

1. *Wir sind mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden* (Röm 6,8) In den Gottesdiensten der Großen Fastenzeit bereiten wir uns auf die Kar- und Ostertage vor. Wir feiern, dass Christus „für uns gestorben“ ist. Was heißt das eigentlich und was hat dies mit uns zu tun? Paulus hat das Geheimnis von Kreuz und Auferstehung tief durchdacht: Als Glaubende und Getaufte sind wir einbezogen ...

2. *Der Geist selbst tritt für uns ein* (Röm 8,26) Beten hat für den Apostel grundlegend mit dem Heiligen Geist zu tun, der in uns wohnt. Die Liturgie eröffnet einen Raum, in dem solche Gebetserfahrungen möglich sind, wobei nach Paulus der Geist gerade unserer Schwachheit aufhilft. Er tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.

Auch für andere Fragen und Interessen rund um den Römerbrief, die Geistliche Schriftlesung und die Liturgie der Fastenzeit bleibt genug Raum.

Leitung: Prof. Dr. Hans-Ulrich Weidemann und P. Johannes Hauck OSB

17. – 21. März 2026 EZ 596 € • DZ 556 €

## **Einführung in die Kontemplation**

Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Sie steht in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik. Das kontemplative Beten will den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort eine wichtige Rolle. Ferner wird während des Kurses die äußere Sitzhaltung erklärt sowie schrittweise in die innere Übung eingeführt. Durch Körperspürübungen auf dem Boden und Gespräche in der Gruppe soll die Einübung in diese Meditationsformen unterstützt werden. Damit der Einzelne mehr bei sich und in der Wahrnehmung bleiben kann, findet der Kurs im Schweigen statt.

Wer sich für einen solchen Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund sein. Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich auf das Schweigen und die Übungen einlassen.

Kurzelemente: ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Körperspürübungen, Vortrag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Vegetarische Kost. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen.  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Münsterschwarzach

20. – 22. Februar 2026

EZ 329 € • DZ 309 €

## **Kontemplation – Fortführung**

Wer den Weg der Kontemplation geht, braucht immer wieder Zeiten intensiver Übung und regelmäßiger Begleitung. Zu beidem will dieser Fortführungskurs einladen. Der Schweigekurs setzt eine Einführung in die Kontemplation voraus. Im achtsamen Verweilen in unserer inneren Gebetsübung wollen wir uns auf die Gegenwart Gottes ausrichten.

Kurzelemente: ca. 6,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Vorträge, Einzelgespräche, Körperspürübungen, vegetarische Kost. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Münsterschwarzach

22. – 25. Oktober 2026

EZ 449 € • DZ 419 €

## **Der Gregorianische Choral – eine gesungene Ikone**

### **Der Seele eine Stimme geben**

Der Gregorianische Choral ist eine der ältesten Formen der Meditation. Unter Einbezug der Singstimme und des geoffenbarten Wortes Gottes vermag er in besonderer Intensität die geistigen, leiblichen und emotionalen Kräfte des Menschen zu wecken. Sein Ausgangspunkt ist die gesungene Verkündigung in der Liturgie, sein Ziel die Versenkung in dieses Wort. Dank der Schönheit, Harmonie und Ausdruckskraft seiner ganz aus der Sprache erblühenden Melodien gilt dieser Gesang als vollendete Ausprägung einstimmiger Musik des Abendlandes. In dem Seminar erarbeiten wir eine Auswahl

von Gesängen der österlichen Vorbereitungszeit, ergänzt durch Hilfestellungen zum guten Gebrauch unseres Atems und unseres Instrumentes „Stimme“ sowie Hörhilfen zu einem bewussten Umgang mit und vertieften Zugang zu dieser Musik.

Leitung: Frater Gregor Baumhof OSB

13. – 15. März 2026

EZ 339 € • DZ 319 €

## **Der Introitus – ein verlorener liturgischer Edelstein**

Der Introitus als Gesang zur Innenerwerbung hat mit seinem ersten Wort schon einen initialen Hinweis auf die Festfeier und sogar vielen Sonntagen ihren Namen gegeben. Die Introiten sind in der Regel dem Psalter entnommen, mit einem tiefen Verständnis sowohl des jüdischen wie des christlichen Horizonts. In dem Seminar meditieren wir ausgewählte Beispiele aus dem ganzen liturgischen Jahr und können so die Tiefe und den Reichtum des liturgischen Heilsjahres erfahren (keine Teilnahmevoraussetzungen).  
Leitung: Frater Gregor Baumhof OSB

8. – 10. Mai 2026

EZ 339 € • DZ 319 €

## **J. S. Bach: Der *Actus tragicus* und die Motette *Jesu, meine Freude***

Mit diesen Werken hat Bach wertvolle Beiträge zum Sterben und zum Tod geliefert. Der *Actus tragicus* ist ein sehr frühes Werk, das noch ganz in der Tradition der Motette wurzelt aber schon Bachs genialen Umgang mit dieser Gattung aufzeigt. In seiner Motette „*Jesu, meine Freude*“ verbindet Bach mit der dogmatischen Bestimmtheit und Schärfe der Lehre Luthers die innigste persönliche Hingabe an Christus. In dem Seminar wollen wir dem theologischen und musikalischen Gehalt nachspüren und – was singbar für uns ist – auch singend erleben. Notenkenntnisse erwünscht.

Leitung: Frater Gregor Baumhof OSB

30. Oktober – 1. November 2026

EZ 339 € • DZ 319 €

## **„Ich steh an deiner Krippen hier“ – Advents- und Weihnachtslieder theologisch, musikalisch und spirituell erschließen**

Anhand unterschiedlicher Lieder – vom Gregorianischen Choral bis zu den deutschen Kirchenliedern aus der Tradition Martin Luthers – wollen wir uns an dem vorweihnachtlichen Tag der tiefen Schönheit und der großen spirituellen Kraft, die in ihnen verborgen offenbar ist, betrachtend und singend öffnen und uns ihrem Reichtum singend und sagend nähern. Von diesem Reichtum beschenkt, können wir uns auf ganz eigene und persönliche Weise auf die Ankunft des Gotteskindes an Weihnachten in unseren Herzen vorbereiten (keine Teilnahmevoraussetzungen).

Leitung: Frater Gregor Baumhof OSB

11. – 13. Dezember 2026

EZ 339 € • DZ 319 €

## 67. Ökumenische Einkehrzeit: Zur Erfahrung des Heiligen Geistes

Viele Menschen suchen heute im Religiösen v.a. nach Erfahrungen – über ihren oft flachen Alltag und über kurz oder lang ebenso leerlassende Freizeitevents hinaus. Im Christentum war das Erfahrungsmoment von Anfang an stark angelegt:

- Gemeinschaftserfahrungen mit Gott und Mensch
- im gelebten caritativen Miteinander der Kirche
- speziell in den entsprechend ausgestalteten Gottesdiensten
- und natürlich in den Verheißenungen von Fülle, Freude und Einheit mit und in Gott.

Gerade das Mönchtum mit seiner Motivation der Gottsuche hat solche lebendigen Beziehungsdimensionen angestrebt und ausgelotet, aber auch immer wieder vor Sackgassen und Täuschungen gewarnt. Während heute das „alte, europäische“ Christentum schrumpft, wächst es in anderen Teilen der Welt, insbesondere in charismatischen und pentekostalen Strömungen. Diese strecken sich neu aus nach den Geistesgaben und fördern emotionale Zugänge über Musik und energische Predigten. Doch wie anfällig sind manch neue Mega-, Lifestyle- und andere Churches für Manipulationen und Menschengemachtes? Wo finden sich authentische Erfahrungen Gottes im Heiligen Geist?

Hierzu bieten die Vielfalt der Liturgie und ihrer Hymnodien, die Weisheit der „Unterscheidung des Geister“ und die vieler Beterinnen und Theologen Altbewährtes und zugleich überraschend Frisches. Denn der Hl. Geist ist ein lebendiger und schöpferischer Geist! Gibt er möglicherweise auf neue Situationen und die Moderne auch neue Antworten, die so in der Tradition noch nicht vorgesehen waren?

Bei unserer Ökumenischen Einkehrzeit mit Vorträgen, Seminaren, Rundgesprächen und Übungen werden zentrale Themen des Lebens und der Kirche mehr meditierend als diskutierend theologisch bedacht – im Rahmen liturgischer Feiern und Tagzeitengebete der römischen und der byzantinischen Tradition (Flyer erhältlich) – u.a. mit:

- Abt Dr. Marianus Bieber OSB: *Veni creator spiritus*: der Heilige Geist als die schöpferische Potenz Gottes – und des Menschen? Gibt er neue Antworten für neue Menschen?
- Fr. Gregor Baumhof OSB: Geisteserfahrung über Schönheit – Kunst und Gregorian. Choral
- Prof. Dr. Hanna-B. Gerl-Falkovitz: „Er hat auch mich zu neuem Leben auferweckt vom Schlaf des Todes.“ Edith Steins Blick auf den Heiligen Geist
- Fr. Benedikt Haiduk OSB: Die Geistvergessenheit der römisch-katholischen Kirche: Problemberichte und charismatische Lösungsansätze?
- P. Johannes Hauck OSB: *Discretio – die Mutter aller Tugenden* (RB 64)  
Die Weisheit der „Geistlichen Unterscheidung“ in Ost und West
- P. Dr. Augustinus Weber OSB: Der Heilige Geist im Zeugnis der Heiligen Schrift

2. – 9. August 2026

EZ 779 € ▪ DZ 699 €

>> Das detaillierte Programm der Einkehrzeit sowie generell aktuelle und ausführliche Informationen zu unseren Seminaren finden Sie auf [www.abtei-niederaltaich.de/veranstaltungen](http://www.abtei-niederaltaich.de/veranstaltungen).



p.Johannes Hauck OSB

### Kurse zu Atem und Stille

Die Nahrung der Seele ist die Stille.

In ihr entfaltet sich unsere Sehnsucht nach Tiefe und Gelassenheit.

### 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 und evtl. eine Wanderung im Schweigen begleiten uns. Die Tage finden in Stille statt.

Leitung: Theresa Michel

13. – 16. Februar 2026

2. – 5. Oktober 2026

je EZ 490 € ▪ DZ 465 €

### 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 bedrückt, und eine neue Klarheit für den eigenen Weg erfahren. Die entspannende, heilsame, vitalisierende und gesundheitsfördernde Wirkung ist unmittelbar zu spüren. Die Tage finden in Stille statt. (Voraussetzung: Teilnahme an einem 3-Tages-Seminar mit Frau Theresa Michel)

Leitung: Theresa Michel

7. – 12. April 2026

je EZ 745 € ▪ DZ 695 €

### „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 sowie Atem- und Bewegungsübungen begleiten uns. Die Tage finden in Stille statt. (Voraussetzung: 3-Tages-Seminar s.o.)

Leitung: Theresa Michel

25. – 31. Mai 2026

je EZ 886 € ▪ DZ 826 €



## Unsere Preise für Unterkunft und Verpflegung 2026 (ÜN, FS, ME, AE) pro Person

EZ	Einzelzimmer mit Dusche und WC	91,- €
DZ	Doppelzimmer mit Dusche und WC	81,- €
	Mehrpreis bei nur einer Übernachtung*	23,- €

Nachmittagskaffee mit Kuchen/Gebäck bieten wir an manchen Hochfesten und bei Gruppenbelegungen nach Absprache gegen einen Aufpreis von 6,- € an.  
Die für die Seminare angegebenen Pauschalpreise umfassen Unterkunft und Verpflegung (je nach Seminar drei oder vier Mahlzeiten) sowie die Kursgebühr.

Im „Haus St. Beda“, dem generalsanierten, ehem. Gebäude des transferierten Öki, stehen unseren Klostergästen nun auch Apartments zur Verfügung (70,- €/Nacht mit Selbstversorgung, s. Bild S. 131, Näheres dazu auf unserer Homepage).

Für Studierende, Auszubildende und Erwerbslose gewähren wir 25 % Rabatt.  
Bei uns zu Gast sein und Gottesdienste mitfeiern zu können, möchten wir weiterhin auch solchen finanziell weniger gut Gestellten ermöglichen. Die wirtschaftliche Situation unseres Klosters, das vom Ertrag unserer Arbeit leben muss, setzt unserer Freizügigkeit jedoch Grenzen. Daher freuen wir uns, wenn finanziell besser Gestellte durch ein freiwilliges Mehr etwas zu einem Aufenthalt anderer beitragen.

\* Für Oblaten unserer Abtei sowie Mitglieder des Fördervereins für die Byzantinische Kirche in der Abtei Niederaltaich beträgt der Mehrpreis bei nur einer Übernachtung 10,- €.

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

Mail: [st.pirmin@abtei-niederaltaich.de](mailto:st.pirmin@abtei-niederaltaich.de)  
Tel.: 09901 / 208-6 | Fax: -250  
Haupttelefonzeiten: werktags 9-12 Uhr  
[www.abtei-niederaltaich.de](http://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.

## Eucharistische Sonntagsgottesdienste

**Römische Choral-Ämter** um 10.30 Uhr in der Basilika finden am 1. Sonntag im Monat statt, musikalisch gestaltet vom Chor „Officium N“: Sängerinnen und Sänger mit langjähriger Erfahrung im Ensemblegesang und einer besonderen Verbindung zum Kloster Niederaltaich unter der Leitung von Bernhard Falk. Anliegen des Chors ist es, den Schatz polyphoner Messgesänge aus der Renaissancezeit (gelegentlich auch Vokal-Musik des Barock und späterer Epochen) in der Messfeier und ihrer Verbindung mit der Architektur und somit in ihrer eigentlichen Absicht wirksam werden zu lassen.

**Die Göttliche Liturgie** in der St.-Nikolaus-Kirche wird jeweils am 2. und 4. Sonntag jeden Monats um 9.30 Uhr mit dem Gemischten Chor unserer byzantinischen Kirche gefeiert. Am 1., 3. und 5. Sonntag kann die Liturgie (nur) zelebriert werden, wenn die byzantinischen Priester-Mönche nicht in der Pfarrseelsorge benötigt werden. Vergleichen Sie hierzu bitte auch den byz. Gottesdienstplan, aufrufbar über die Startseite unserer Homepage (evtl. kurzfristige Änderungen geben wir dort unter „Aktuelles“ bekannt).

## Die beiden Türme – Rundbrief für die Freunde der Abtei Niederaltaich

Herausgegeben von der Benediktinerabtei Niederaltaich  
im Dreiberg-Verlag der Benediktinerabtei Niederaltaich

### Bildnachweis

Titelseite: Bayerisches Nationalmuseum, Dr. Annette Schommers (li.)/ Erik Pike (re. ob. u. un.)

Rückseite: Alfred Hüttinger, Lalling

Alle anderen, soweit nicht anders angegeben:  
Archiv der Abtei Niederaltaich und des  
Ökumenischen Instituts

Umschlaggestaltung: Dionys Asenkerschbaumer, Kellberg

V. i. S. d. P.: Abt Dr. Marianus Bieber OSB

Schriftleitung, Layout: P. Johannes Hauck OSB

Auflage: 4.500

Druck: Eugen Reitberger, Niederaltaich

Nachdruck jeder Art ist nur mit Einwilligung  
der Schriftleitung zulässig.

### Anschrift

Mauritiushof 1  
94557 Niederaltaich

E-Mail [abtei@abtei-niederaltaich.de](mailto:abtei@abtei-niederaltaich.de)  
[klosterladen@abtei-niederaltaich.de](mailto:klosterladen@abtei-niederaltaich.de)  
[st.-gotthard-gymnasium@t-online.de](mailto:st.-gotthard-gymnasium@t-online.de)

Telefon 09901 / 208-0 | Fax 09901 / 208-248  
09901 / 208-6 (Haus St. Pirmin)

Internet [www.abtei-niederaltaich.de](http://www.abtei-niederaltaich.de)

### Spendenkonten

LIGA Bank Regensburg

IBAN DE21 7509 0300 0401 1044 46

BIC GENODEF1M05

Schweiz: Berner Kantonalbank

IBAN CH91 0079 0042 3019 9212 3

BIC KBBECH22XXX