

Exerzitionen

sind eine Zeit des Rückzugs aus dem alltäglichen Umfeld. Sie laden ein:

- in der Stille innerlich zur Ruhe zu kommen
- sich selbst einfach da sein zu lassen mit allem, was ist
- der eigenen Sehnsucht nachzuspüren
- den Grund aller Wirklichkeit zu erahnen
- wahrzunehmen, was die Seele zum Klingen bringt und mehr Lebensfülle zu spüren
- die Gottesbeziehung zu vertiefen
- das Leben zu ordnen, innere Kräfte zu erneuern und Entscheidungen reifen zu lassen

Exerzitionen sind Übungen. Wie der Körper braucht das geistliche Leben Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu bleiben. Ein geschützter Ort wie das Kloster Oberzell, eine Gruppe, geistliche Impulse, Anleitungen, Stille-Zeiten, Gebet sowie Begleitgespräche sind hilfreiche Rahmenbedingungen.

Einzelexerzitionen

„Dich, Gott, will ich suchen und mich finden.“

Stille im Kloster Oberzell. Den eigenen Weg vor Gottes Angesicht gehen. Mein Leben ordnen, tägliches Begleitgespräch, Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwesterngemeinschaft möglich.



CO2-neutral auf zertifiziertem Papier gedruckt.

Willkommen im Kloster Oberzell

Das Kloster Oberzell liegt umgeben von alten Klostermauern direkt am Main und verkehrsgünstig vor den Toren Würzburgs. Das historische Ambiente, die familiäre Atmosphäre sowie die großzügigen Grünanlagen um Haus Klara sind wie geschaffen für Exerzitionen. Das Bildungs- und Tagungshaus Klara ist mit dem internationalen Umweltgütesiegel EMAS ausgezeichnet. Die hauseigene Klara-Kapelle kann für Zeiten der Stille genutzt werden.

Weitere Informationen zu den Exerzitionen-Angeboten:

Sr. Beatrix Barth

E-Mail: sr.beatrix@oberzell.de

Tel. 0931 / 4601-252



Haus Klara

Kloster Oberzell 2

97299 Zell (bei Würzburg)

Tel: +49 (0) 931 / 4601 - 251

Fax: +49 (0)931 / 4601 - 250

haus-klara@oberzell.de

www.hausklara.de



Oberzeller
Franziskanerinnen

ANGEBOTE 2026

So, 15. Februar, 14.30 Uhr bis Mi, 18. Februar, 13 Uhr

Kurzexerzitien „Lieder meines Lebens“

für Ruhesuchende über die Faschingstage: Still werden, da sein, den Liedern meines Lebens nachgehen und Gott darin entdecken.

Leitung: Sr. Beatrix Barth, Katharina Leniger
Kosten: 449 Euro, 279 Euro für Studierende/Azubis,
Anmeldung bis 15.1.: haus-klara@oberzell.de

Do, 19. Februar, 18 Uhr bis So, 22. Februar, 12 Uhr

Stilletage im Kloster:

Mit-Menschlichkeit stärken

Impulse zur Mit-Menschlichkeit aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen, angeleitete und stille Meditationen, Anregungen zur Achtsamkeitspraxis, einfache kontemplative Gesänge, Raum für Selbstfürsorge, Zeit für Muße in der Natur, gemeinsames Schweigen.

Begleitung: Heike Alsleben, Senior-Achtsamkeitslehrerin (MBSR*, MBCT* und MBCL*), Diplom-Psychologin
Kosten: 330 Euro Kursgebühr plus 354,10 Euro (EZ), 333,10 Euro (DZ) für Übernachtung/Verpflegung
Veranstalterin: Heike Alsleben,
Anmeldung: mail@heike-alsleben.de

Sa, 21. März, 14-18 Uhr

Aikido Meditation

Mit einer Schwertgrundübung der Dynamik des Schneidens bzw. des Entscheidens nachspüren. Weitere Elemente: Geistliche Impulse, persönliche Zeit der Stille, Austausch in Gruppen, Gelegenheit zum persönlichen Begleitgespräch, Pause mit Getränken. Begleitung: Sr. Beatrix Barth, Matthias Helfrich, Kosten: 25 Euro, 15 Euro für Studierende, Schüler:innen, Azubis.

Anmeldung: sr.beatrix@oberzell.de

Do, 2. April, 16.30 Uhr bis So, 5. April, 13 Uhr

Osterkurs

Die Ostertage erleben wir im Wechsel von stillen Zeiten, im Austausch in der Gruppe und den Liturgien, die wir mit der Klostersgemeinschaft und als Gruppe feiern. Begleitung: Sr. Beatrix Barth, Kosten: 390 Euro, Anmeldung bis 1.3.: haus-klara@oberzell.de

Sa, 11. April, 13-16 Uhr

Schnupperkurs meditatives Bogenschießen

Den eigenen Stand finden, Haltung einnehmen, sich ausrichten, im Fluss des Atems achtsam dem Bewegungsablauf folgen, das Ziel fokussieren, lösen, nachspüren. Wir lernen die Technik des intuitiven Bogenschießens als Meditationsweg. Leitung: Svenja Trinkus, Kosten: 35 Euro (30 Euro für Azubis/Studis), Anmeldung bis 28.3.: sr.beatrix@oberzell.de

Di, 26. Mai, 15 Uhr bis Do, 28. Mai, 13 Uhr

Kurzexerzitien: Entdecke Deine Berufung!

Gott ruft dich und mich. Gott hat für jede von uns einen Auftrag. Doch manchmal geht dieser im Alltag verloren. Wir wollen uns mit methodischer Vielfalt auf die Suche nach unserer ganz persönlichen Berufung machen. Dabei entsteht auch ein persönliches Flechtwerk. Mit Schweigezeiten und Meditationen. Für Frauen* bis 39 Jahre.

Begleitung: Sr. Beatrix Barth, Stefania Küble (Flechtwerkgestalterin), Kosten: 349 Euro im EZ
Anmeldung bis 21.4.: haus-klara@oberzell.de

Fr, 4. September, 18 Uhr bis So, 6. September, 13 Uhr

Meditatives Bogenschießen für Frauen

Intuitives Bogenschießen als Meditationsweg, Meditationen sowie leichte Körperübungen. Die Einheiten finden möglichst im Schweigen statt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Leitung: Svenja Trinkus, Sr. Beatrix Barth, Kosten: 349 Euro im EZ, 329 Euro im DZ, Anmeldung bis 4.8. an: haus-klara@oberzell.de

Mo, 7. September, 14.30 Uhr bis Fr, 11. September, 10.30 Uhr

Aikido-Kurzexerzitien

Einzel-exerzitien mit Aikido-Elementen. Gemeinsame und persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen. Weitere Infos unter: www.aikidoexerzitien.de
Begleitung: Ruth und Matthias Helfrich, Sr. Beatrix Barth

Kosten: 528 Euro für Kurskosten, Verpflegung und Übernachtung im EZ, 320 Euro für Azubis/Studierende.
Anmeldung bis 1.8.: haus-klara@oberzell.de

Fr, 11. September, 14.30 Uhr bis So, 13. September, 10 Uhr

Herz-QiGong

Herz-QiGong stärkt die Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge.

Dieser Kurs ist zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen und kann bezuschusst werden.

Veranstalter: Haus Klara und Hans Martin Lorentzen
Leitung: Hans Martin Lorentzen, QiGong-Lehrer
Kosten: 395 Euro für Seminarbeitrag, Unterkunft und Verpflegung im EZ
Anmeldung: haus-klara@oberzell.de

So, 1. November, 14 Uhr bis So, 8. November, 13 Uhr

Auszeit nach Maß

Einzel-exerzitien für Ruhesuchende in den Herbstferien. Still werden, da sein, Gott im eigenen Leben entdecken. Durchgängiges Schweigen, Begleitgespräche, Gebet. Vorherige Absprache mit Sr. Beatrix Barth, flexible Buchung möglich (ab zwei Nächten).
Begleitung: Sr. Beatrix Barth, Katharina Leniger
Kosten: auf Anfrage (je nach gebuchter Aufenthaltsdauer), Anmeldung bis 1.10.: sr.beatrix@oberzell.de, Individuelle Terminvereinbarung