



# weiter werden ganz sein

## Exerzitien mit Leib und Seele

7. bis 11. September 2026  
Montag 15 Uhr bis Freitag ca. 13 Uhr  
(inkl. Mittagessen um 12.30 Uhr)

Haus St. Benedikt  
Riedbergstr. 3  
D- 79100 Freiburg-Günsterthal

## weiter werden – ganz sein

### Exerzitien mit Leib und Seele

Die Welt wandelt sich rasant. Ausgespannt zwischen Bedrohung und Hoffnung stehen wir dazu in ständiger Resonanz, mit Leib und Seele. Je achtsamer wir dies wahrnehmen und gestalten, desto mehr erschließen sich uns unsere darin verborgenen Ressourcen und Impulse. Angeregt von christlicher Weisheit, gelebter Spiritualität und dem Kraftfeld der Gruppe stärken wir uns in unserer Beheimatung im göttlichen Urgrund und erforschen den uns je eigenen Weg, daraus zu leben.

Mo: ankommen  
Di: werden  
Mi: Weite gewinnen  
Do: ganz sein  
Fr: aufbrechen

#### Tagesstruktur

Durchgehend: Schweigen bis auf Zeiten für Einzelgespräch oder einen Austausch am Abend (optional)  
7.00 Uhr Meditation (optional)

7.00 Uhr Meditation mit Segen für den Tag

#### 8.00 Frühstück

9.00 Uhr Körperachtsamkeitsübungen

9.45 Uhr Impuls mit Raum für Resonanz im Plenum

#### 10.45 Uhr Pause

11.00 Uhr Übung und Stille

#### 12.30 Uhr Mittagessen

16.00 Uhr Gottesdienst mit Leib und Seele

#### 18.00 Uhr Abendessen

19-20 Uhr Raum für Austausch (optional)

20.10 Uhr Schweigemeditation zum Tagesabschluss

#### Eingeladen sind

alle Interessierten, die sich spirituell auf einen Weg gemacht haben und je neu aufbrechen wollen.

#### Team des Katharina-Werks

Lisa und Norbert Lepping, Helena Pastor, Sibylle Ratsch, Hildegard Schmittfull

#### Kosten:

pro Person: 50-250 € (nach Selbsteinschätzung)  
plus VP pro Tag: ca. 80 € bis 90 € (je nach Zimmerkategorie)

#### Anmeldung:

bis 15.6.2026. Wenn möglich, am besten bald anmelden (die Platzzahl im Haus ist begrenzt).

#### Angaben zur Anmeldung:

(entweder per E-Mail oder mit diesem Talon):

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Bitte ankreuzen:

- EZ mit Nasszelle
- DZ mit Nasszelle (Anzahl begrenzt).  
Ich teile das Zimmer mit:

- EZ mit Etagendusche
- kein Zimmer im Haus
- Normalkost
- Vegetarische Kost

#### Anmeldeadresse:

Sekretariat Katharina-Werk Basel  
Thiersteinerallee 49A, CH 4053 Basel  
fon 0041 61 3072 323

mail [info@katharina-werk.org](mailto:info@katharina-werk.org)

**Rückfragen:** Sibylle Ratsch, fon 0049 7631 4660  
mail [s.ratsch@katharina-werk.org](mailto:s.ratsch@katharina-werk.org)