



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-Günterstal

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
 Thiersteinallee 49A, CH 4053 Basel
 fon 0041 61 3072 323

mail info@katharina-werk.org

Rückfragen: Sibylle Ratsch, fon 0049 7631 4660
 mail s.ratsch@katharina-werk.org