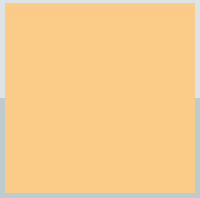
Kardinal König Haus

Spiritualität und Exerzitien

Angebote 2027



„Ich will den Rat befolgen,
den der selige Vater Ignatius
so sehr empfahl und nach dem
er lebte, nämlich immer in der
Gegenwart Gottes zu wandeln.“

Mary Ward

Mary Ward kam 1627 nach Wien und gründete die erste öffentliche Mädchenschule Wiens nahe bei der Kirche Maria am Gestade im I. Bezirk. Seit vielen Jahren prägen Schwestern der Congregatio Jesu, der von Mary Ward ins Leben gerufenen Ordensgemeinschaft, das Programm des Bereichs Spiritualität und Exerzitien mit



P. Sebastian Maly SJ
Leiter des Bereichs
Spiritualität und Exerzitien

*„Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher,
dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“* (Blaise Pascal)

Es gibt viele Diagnosen für die zahlreichen Krisen, in denen sich unsere europäischen Gesellschaften befinden, wie auch für das seelische Leid vieler Menschen in diesen Gesellschaften. Keine Analyse für sich genommen wird der Komplexität gerecht. Die Aussage von Blaise Pascal verliert dennoch nicht an Aktualität: Wer es mit sich selbst aushält, der hält es auch leichter mit anderen aus. Aus der Stille kommen andere Worte oder Handlungen als aus dem Lärm und der Hektik.

Wir freuen uns sehr, dass unsere „Stille in Wien“ im Kardinal König Haus für viele Menschen ein Ort ist, an dem sie üben können, es mit sich selbst und mit Gott auszuhalten. Im Sommer 2026 müssen wir unsere Räume leider vorübergehend schließen (die geplanten Kurse finden in Hall in Tirol statt!), weil im ganzen Haus der Brandschutz erneuert wird – damit das Haus auch zukünftig ein sicherer Ort ist. Ab Oktober 2026 und natürlich 2027 begrüßen wir Sie dann wieder bei uns. Und wir heißen Sr. Emese Vormair sa als neue Kollegin im Bereich willkommen. Vielen wird sie schon durch ihre regelmäßige Mitarbeit in Kursen bekannt sein. Sr. Johanna Schulenburg CJ haben wir im April nach fast 14 verdienstvollen Jahren Engagement im Bereich verabschiedet. Sie bleibt uns auch künftig als Begleiterin von Kursen erhalten.

Neben einer Vielfalt verschiedener Exerzitienkurse haben wir auch einige neue Veranstaltungen ins Programm aufgenommen, z. B. ein Angebot für Neugetaufte oder Neugefirmte. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms!

P. Sebastian Maly SJ

Lehrgang „Geistliche Begleitung“

Geistliche Begleitung ist ein Dienst in der Kirche, einzelnen Personen zu helfen, ihr Leben mit Gott ins Gespräch zu bringen und es zunehmend aus der Beziehung mit ihm zu gestalten. Die Ausbildung soll dazu befähigen, den Lebens- und Glaubensweg Einzelner zu begleiten. Sie vermittelt nicht vorrangig Methoden oder Techniken, sondern hilft vor allem, Grundhaltungen für die Geistliche Begleitung einzuüben.

Dauer Februar 2027 – März 2029
Bewerbung bis 15.09.2026 (+43 1 8047593 649, anmeldung@kardinal-koenig-haus.at)
Lehrgangsleitung Sr. Christa Huber CJ, P. Sebastian Maly SJ
Termine und ausführliche Beschreibung im Spezialfolder sowie auf unserer Website

Lehrgang „Exerzitien begleiten und leiten“

Exerzitien sind ein intensiver Weg im Schweigen und Gebet mit Gott über mehrere Tage oder Wochen. Dabei ist das tägliche Begleitgespräch mit einer geistlichen Person wichtiger Bestandteil dieses Weges. Der Lehrgang möchte Frauen und Männer befähigen, diesen so bedeutsamen Dienst der Exerzitienbegleitung und Leitung von Exerzitienkursen auszuüben.

Laufender Lehrgang Dezember 2025 – Februar 2028
Lehrgangsleitung Sr. Johanna Schulenburg CJ, P. Sebastian Maly SJ

Nächster Lehrgang Dezember 2028 – Februar 2031
Lehrgangsleitung Sr. Emese Vormair sa, P. Sebastian Maly SJ

Lehrgang „Geistliches Gespräch“

Nicht nur in der Seelsorge, sondern auch in anderen Kontexten können sich geistliche Gespräche entwickeln. Anlässe dafür können z. B. Entscheidungen, Lebenswenden, biographische Themen, die Suche nach Sinn und Orientierung sein. Der Lehrgang sieht neben Themen der Spiritualität wesentliche Grundhaltungen der Gesprächsführung und das Einüben in die konkrete Praxis vor.

Nächster Lehrgang März 2028 – November 2028
Lehrgangsleitung Sr. Christa Huber CJ, Mag.ª Michaela E. Lugmaier

Endlich Stille! Meditieren üben mit Kindern und Jugendlichen

Selbsterfahrung und Fortbildung für Lehrkräfte an Schulen

Nicht nur Lehrer*innen, sondern auch Schüler*innen schätzen es wert, wenn der Schulalltag hier und da durch Stille unterbrochen wird. Aus kurzen Stilleübungen können sogar kurze Meditationsübungen werden – auch außerhalb des Religionsunterrichts oder des Schulgottesdienstes. Wir laden zunächst zur Selbsterfahrung ein, wie verschiedene, einfache Übungen in die Stille hineinführen. Dann üben wir auch das Anleiten solcher Übungen und überlegen, auf welche Weise solche Übungen oder stille Zeiten im Sinne der Best Practice in den Unterrichtsalltag integriert werden können. Der kollegiale Austausch wird ein weiterer Bestandteil dieser Tage sein.

Termin Fr, 09.04.2027, 10:00–17:00 Uhr und Sa, 10.04.2027, 10:00–17:00 Uhr
Übernachtung (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich
Leitung Mag. Christa-Gloria Tofeni, Schulseelsorgerin am Aloisianum, Linz;
P. Sebastian Maly SJ, Bereichsleiter Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebeitrag € 250,– (inkl. Mittagessen am Fr und Sa)
Anmeldung erforderlich

Elemente von Psychodrama in der geistlichen Begleitung und Exerzitienbegleitung

Fortbildung für Geistliche Begleiter*innen, Exerzitienbegleiter*innen
und alle in der Pastoral Tätigen

Durch psychodramatische Techniken wie das Rollenspiel und den Rollenwechsel können eigene Glaubenshaltungen besser verstanden und ausgedrückt werden. Innere Bilder können sichtbar gemacht und spirituelle Prozesse als lebendige Geschichten gestaltet werden, in denen Veränderung möglich ist. Die Teilnehmenden können in konkreten Übungen psychodramatische Techniken, die auf der Theorie des Psychodramas von J. L. Moreno basieren, selber erfahren und einzelne Elemente für die eigene Praxis der geistlichen und seelsorglichen Begleitung mitnehmen.

Termin Fr, 21.05.2027, 15:00–19:00 Uhr und Sa, 22.05.2027, 9:00–14:30 Uhr
Übernachtung (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich
Leitung Sr. Emese Vormair sa, Psychodramaleiterin, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebeitrag € 170,– (inkl. Unterlagen, Abendessen am Fr und Mittagessen am Sa)
Anmeldung erforderlich

Auf sich achten – nicht urteilen – unterscheiden: Grundhaltungen der Geistlichen Begleitung bei den Wüstenvätern und Wüstenmüttern

Fortbildung für Geistliche Begleiter*innen, Seelsorger*innen und Interessierte

Männer und Frauen der Frühen Kirche zogen sich in die Wüste zurück. In Gebet, Arbeit und überraschenden Erfahrungen, vermittelt durch den geistlichen Vater oder die geistliche Mutter, erlebten sie auch die Konfrontation mit sich selbst und lernten so ihrerseits in Antwort und Beispiel denen zu begegnen, die sie baten: „Sag mir ein Wort." Wir betrachten Lebensbilder und Worte von Frauen und Männern des 4. bis 6. Jahrhunderts. Beispielgeschichten und Koan-ähnliche Worte spiegeln unsere eigenen Emotionen und Gedanken. Einfache Gesten verstärken unsere Offenheit. Im Austausch über tradierte Weisungen sowie in Übungen zu den Grundhaltungen können wir lernen, ohne Beurteilung, frei und doch mitempfindend für unser Gegenüber da zu sein.

Termin Fr, 01.10.2027, 15:00–20:00 Uhr und Sa, 02.10.2027, 9:00–17:00 Uhr
Übernachtung (mit Frühstück) im Kardinal König Haus möglich
Leitung Dr. Gabriele Ziegler, Theologin mit dem Forschungsschwerpunkt alte Sprachen und Spiritualität, Psychoanalyse bei Aniela Jaffé, Zürich, als Referentin international sowie in der Ordensausbildung tätig, zahlreiche Veröffentlichungen
Teilnahmebeitrag € 360,– (inkl. Unterlagen, Abendessen am Fr und Mittagessen am Sa)
Anmeldung erforderlich

Einfach Stille! Ein Tagesretreat für alle an Stille und Meditation Interessierten

Tagesveranstaltung

Stille ist etwas sehr Einfaches – und vielleicht gerade deswegen so schwer zu erleben. Gemeinsam geht es leichter. Dieses Tagesretreat richtet sich an Menschen unabhängig von ihrer Religion oder Weltanschauung, die gemeinsam einen Tag im Schweigen und mit Meditationsübungen, die in die Stille hineinführen, verbringen wollen. Übungen aus der Tradition des Yoga helfen uns, bewusster in unserem Leib da zu sein. Kurze Impulse und die Möglichkeit zum Austausch runden den Tag ab.

Termin Sa, 30.01.2027; 10:00–17:00 Uhr
Leitung Andreas Wildberger, Iyengar®Yoga-Lehrer; P. Sebastian Maly SJ
Teilnahmebeitrag € 80,– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung erforderlich

Jesus begegnen in der Bibel

Abendveranstaltung

Im Neuen Testament machen Menschen, die Jesus begegnen, heilsame, aufrichtende, befreiende Erfahrungen. Heilung und Befreiung war von Anfang an ein lebendiger Bestandteil des christlichen Glaubens. Wer die Evangelien aufmerksam liest, trifft immer wieder auf Geschichten von Menschen, die durch die Begegnung mit Jesus aufgerichtet wurden und zu neuem Leben gefunden haben. An diesen drei Meditationsabenden wollen wir uns einigen biblischen Begegnungserzählungen zuwenden. Wir üben dabei gemeinsam Schritte der Meditation, die uns für die Gegenwart Gottes öffnen und bereiten. Abendreihe mit drei Abenden.

Termin Mo, 25.01., 01.02., 22.02.2027, jeweils 19:00–20:30 Uhr
Leitung Sr. Christa Huber CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebeitrag € 45,– für alle drei Abende
Anmeldung erforderlich

Meditationstag

Tagesveranstaltung – für alle, die eigene Gebetserfahrungen vertiefen möchten

Dieser Meditationstag lädt ein, für einen Tag in die Stille zu gehen. Innehalten und mit dem eigenen Leben und dem Wort Gottes meditieren. In den Großen Exerzitien gibt der Hl. Ignatius von Loyola Impulse, Jesus Christus mehr kennen und lieben zu lernen. Im Blick auf Jesus kommen wir auch in Kontakt mit uns selbst. Im Wahrnehmen der inneren Bewegungen können wir unterscheiden, was zu mehr Leben führt und was nicht.
Elemente: Impuls zur Meditation und zur Bibel, Körperwahrnehmung und Körpergebet, Hinführung in die Stille, gemeinsame und persönliche Meditationszeiten, Übung in der Natur. Der Tag findet im Schweigen statt.

Termin Sa, 13.03.2027, 10:30–16:30 Uhr
Leitung Sr. Christa Huber CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebetrag € 70,– (inklusive Mittagessen)
Anmeldung erforderlich bis 27.02.2027

Focusing und ignatianische Spiritualität

Abendreihe per Zoom

In dieser Abendreihe nehmen wir zwei Zugänge zu innerer Erfahrung und geistlichem Leben in den Blick, die sich wunderbar ergänzen: Focusing als achtsame, körperbezogene Wahrnehmung dessen, was in uns lebendig ist, sowie Meditationsübungen aus der ignatianischen Spiritualität.
Letztere Übungen helfen uns, die Bibel meditativ zu erschließen und das eigene Leben ins Gebet zu bringen. Focusing-Übungen unterstützen dabei, mit den inneren Regungen in Kontakt zu kommen – wie eine Tür zu einem tieferen Wissen, das im Körper verborgen liegt. Beides zusammen kann neue Schritte und Perspektiven für den persönlichen Weg entstehen lassen.

Termine Mi 24.02., 03.03., 10.03.2027, jeweils 19:00–20:30 Uhr
Leitung Sr. Christa Huber CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebeitrag € 75,– für die ganze Abendreihe
Anmeldung für die ganze Abendreihe bis 17.02.2027 erforderlich

Geerdet beten: Naturwahrnehmung und Leiberfahrung im Beten

Abendreihe

Verschiedene Übungen in der Natur und Leibübungen tragen dazu bei, uns im Alltag mehr zu erden, mit unserem Inneren in Kontakt zu kommen, aus der Quelle der Natur Kraft zu schöpfen, und Gottes Dasein im eigenen Dasein wahrzunehmen. Über die Wahrnehmung des Leibes und der Natur finden wir dann auch in das stille Verweilen vor Gott. Der Park des Kardinal König Hauses sowie der Meditationsraum in den Räumen „Stille in Wien“ bieten einen wunderbaren äußeren Rahmen für das gemeinsame Üben. Wir schließen die Abende mit einer kurzen Selbstreflexion und Übungen zur Haltung der Dankbarkeit im Alltag.

Termin Di, 27.04., 04.05., 11.05.2027, jeweils 19:00–21:00 Uhr
Leitung Sr. Emese Vormair sa, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebeitrag € 75,– für alle drei Abende
Anmeldung erforderlich

Bibel in unseren Farben

Abendreihe

Dieses Seminar ist eine Einladung, sich von Bibeltexten des Neuen Testamentes berühren zu lassen und in der Stille persönliche Bilder zu gestalten, die durch die Inspiration des Wortes in unserer Phantasie entstehen. Dieser Weg des Ausdrucks führt zu persönlichen Einsichten und zu einem tieferen Verständnis der Botschaft an uns. Durch den Austausch in der Gruppe werden die eigenen Erfahrungen vertieft und erweitert. Gestaltungsmaterial ist vorhanden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Termine Di, 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2027, jeweils 18:00–21:00 Uhr
Leitung Mag.ª pharm. Judith Judt, Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung im Bereich Logotherapie und Existenzanalyse, Exerzitien-Begleitung im Alltag, Mal- und Gestaltungstherapie
Teilnahmebeitrag € 144,– für fünf Abende; € 50,– Materialkosten für fünf Abende (die Materialkosten werden am ersten Abend direkt im Seminar eingesammelt)
Anmeldung erforderlich

Schule des Betens – ein Angebot für neugetaufte oder neugefirmte Christ*innen

Online-Abende und Besinnungswochenende im Advent

Wir möchten neugetaufte oder neugefirmte Christ*innen zur Stärkung und Unterstützung auf ihrem Weg der Nachfolge Jesu in die „Schule des Betens“ einladen. Die Kirche bietet einen großen Schatz verschiedener Gebets- und Meditationsformen für das persönliche Beten, die wir an den Online-Abenden gemeinsam erkunden und anwenden. Das Besinnungswochenende stellt eine Möglichkeit dar, eine stille Auszeit im Advent zu nehmen und die Schule des Betens in Präsenz und Gemeinschaft zu erleben. Die Teilnahme an Online-Abenden und Besinnungswochenende ist auch unabhängig voneinander möglich.

Termine für die Online-Abende Mi, 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 19:00–21:00 Uhr
Termin für das Wochenende Fr, 17.12., 18:00 Uhr – So, 19.12.2027, 13:30 Uhr
Leitung Sr. Christa Huber CJ, Sr. Emese Vormair sa, P. Sebastian Maly SJ
Teilnahmebeitrag für die Online-Abende € 20,– für alle vier Abende
Teilnahmebeitrag für das Besinnungswochenende € 190,– (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung), unterstützt von der Österreichischen Bischofskonferenz
Anmeldung für die Online-Abende erforderlich
Anmeldung für das Besinnungswochenende erforderlich

Einführung ins Beten mit dem Leib

Abendreihe

Beten ist mehr als Worte – unser Leib ist immer beteiligt. Oft sind wir im Alltag stark im Denken verhaftet. In dieser Abendreihe laden wir ein, den Körper als Raum der Gottesbegegnung neu zu entdecken und das Gebet ganzheitlich zu vertiefen. Das Einbeziehen des Leibes hilft, präsenter zu sein. Schon Ignatius von Loyola wusste um die prägende Kraft leiblicher Ausdrucksformen für Geist und Seele. Wir lernen verschiedene Formen des Betens mit dem Leib kennen, die auch zu Hause vertieft werden können.

Termine Mo, 15.11., 22.11., 29.11.2027, jeweils 19:00–21:00 Uhr
Leitung Sr. Christa Huber CJ, Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität und Exerzitien
Teilnahmebetrag € 75,– für alle drei Abende
Anmeldung erforderlich bis 31.10.2027

Schreiben ist das Beten mit der Hand

Stille Meditationstage vor dem Jahreswechsel

Kann Schreiben eine Art zu beten sein!? Meine Antwort lautet: Ja! Die stille Schreibmeditation ist eine organische Verbindung von Schreiben, Meditation und Gebet. Es ist deine Arbeit an deiner Beziehung zu Gott, zur Welt und zu deinen Mitmenschen, sowie zu dir selbst. Sie fördert einen inspirierten Lebensstil und vollzieht sich auf lange Sicht als Wirkung deines Schreibens. Freue dich auf eine Zeit, die verdichtet. Wir schweigen vom Ende der Abendeinheit bis zum Beginn der Morgeneinheit. Du bekommst spirituelle biblische Impulse. Und natürlich Anleitung zum Beten und Schreiben. Wer möchte, trägt eigene Texte/Gebete vor, es gibt kein Feedback. Du hast täglich die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Keine Vorkenntnis erforderlich. Eine gesunde psychische Verfassung wird vorausgesetzt.

Termin Mo, 27.12.2027, 18:00 Uhr – Fr, 31.12.2027, 9:00 Uhr
Leitung Mag.ª Monika Tieber-Dorneger, zertifizierte Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliotherapie, Exerzitienleiterin
Teilnahmebeitrag € 400,– zzgl. € 492,– für Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung und Wohnen im Kardinal König Haus erforderlich

Mystik in der alttestamentlichen Weisheitsliteratur

Seminar

Die weisheitlichen Bücher des Alten Testaments werden in der christlichen Mystik auf vielfache Weise rezipiert. Dies gilt insbesondere für die Bücher Ijob und das Hohelied, vor allem aber auch für eine Reihe von Psalmen. Im Seminar soll gezeigt werden, wie diese Texte die christliche Mystik inspiriert und geformt haben.

Termin Sa, 16.10.2027, 9:00–16:00 Uhr
Leitung Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger, em. Univ.-Prof. am Institut für Alttestamentliche Bibelwissenschaften der Universität Wien
Teilnahmebeitrag € 83,– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung erforderlich

Exerzitien mit biblischen Impulsen

Die Urgeschichte (Genesis 1–12)

Die ersten Kapitel der Bibel sind nicht nur deren Fundament, sondern geben gleichzeitig Wege, Maße und Ziele vor. Wie sie von Gott reden, ist faszinierend und als Orientierung für alle gedacht. Er schenkt großzügig, wünscht Beziehung, bricht sie bei menschlichem Versagen nicht ab, fordert heraus zu Neuem …
Die persönlichen Gebetszeiten mit diesen Texten können entdecken lassen, wie aktuell, bereichernd und fruchtbar sie auch für uns heute sind. Die Verbindung von Impulsen und Einzelgesprächen soll dazu helfen.

Termin So, 18.04.2027, 18:00 Uhr – So, 25.04.2027, 9:30 Uhr
Leitung P. Georg Fischer SJ, em. Univ.-Prof. am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie der Universität Innsbruck
Teilnahmebeitrag 525,– € für Unterkunft und Vollpension zzgl. € 190,– € Kursgebühr
Anmeldung und Wohnen im Kardinal König Haus erforderlich

Christuserfahrung und Sendung des Paulus in ihrer Bedeutung für uns

Seminar

Nicht nur die Briefe des Paulus, sondern auch die Apostelgeschichte bezeugen uns, dass der von den Toten auferweckte Jesus dem Paulus erscheint. Dies führt zu einer Wende im Leben des Paulus, der fortan unermüdlich als Apostel und Zeuge für Jesus tätig ist, besonders in der Gründung von christlichen Gemeinden.
In unserem Seminar beschäftigen wir uns mit auserwählten Texten, speziell aus der Apostelgeschichte, und fragen auch nach ihrer aktuellen Bedeutung für uns persönlich sowie für die Kirche von heute.

Termin Sa, 13.02.2027, 9:00–16:00 Uhr
Leitung P. Martin Hasitschka SJ, em. Univ.-Prof. am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie an der Universität Innsbruck
Teilnahmebeitrag € 83,– (inklusive Mittagessen)
Anmeldung erforderlich

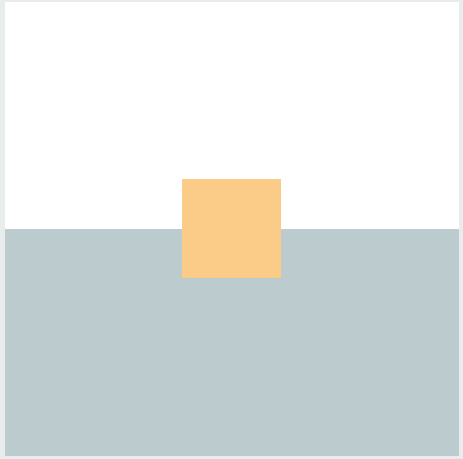
Jesus als „der Menschensohn“

Seminar

In allen vier Evangelien bezeichnet sich Jesus als Menschensohn. Im Seminar werden wir uns mit ausgewählten Stellen beschäftigen, die diese Selbstbezeichnung Jesu enthalten. Eine bedeutsame Stelle lautet so: „Der Menschensohn ist gekommen, um das Verlorene zu suchen und zu retten“ (Lk 19,10). An mehreren Stellen spricht Jesus davon, dass dem Menschensohn ein Leidensweg bevorsteht. Besonders werden wir auf Aussagen über das Kommen des Menschensohnes in unsere Lebenssituation achten, die die Hoffnung auf Begegnung mit ihm in der Vollendung und am Ziel unseres Lebensweges bestärken.

Termin Sa, 13.11.2027, 9:00–16:00 Uhr
Leitung P. Martin Hasitschka SJ, em. Univ.-Prof. am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie an der Universität Innsbruck
Teilnahmebeitrag € 83,– (inkl. Mittagessen)
Anmeldung erforderlich

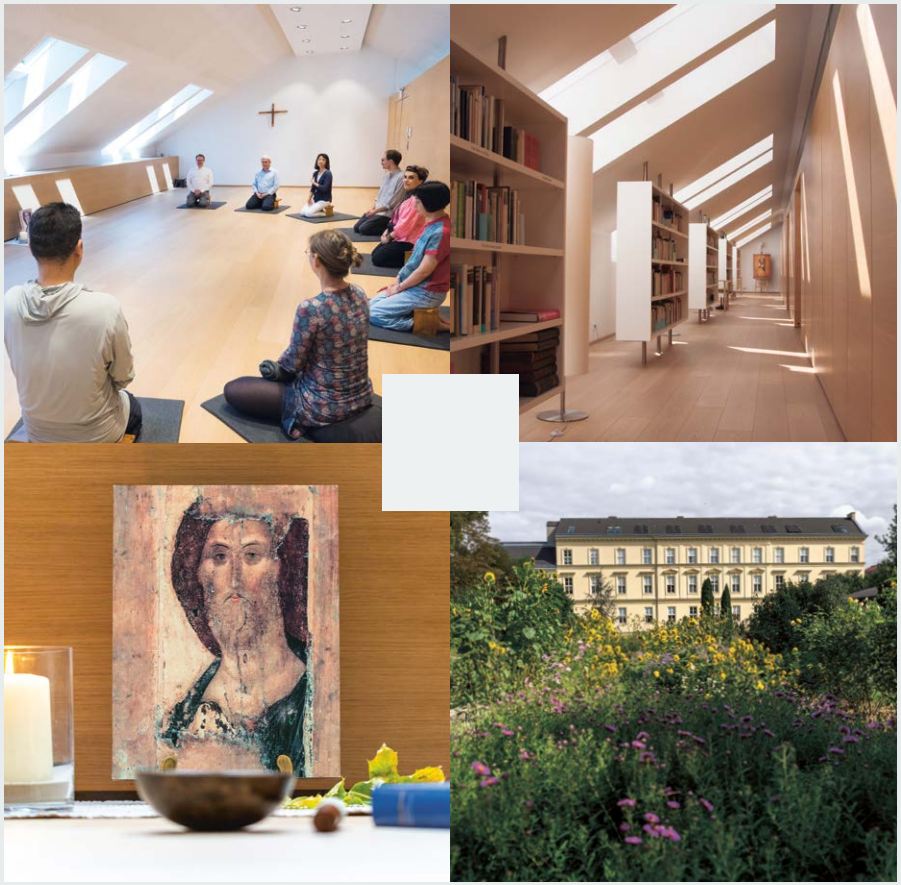
Stille in Wien



Im Kardinal König Haus gibt es einen
geschützten Bereich: „Stille in Wien“.
Hier finden die meisten unserer Exerzitienkurse statt.

„Stille in Wien“ bietet aber auch die Möglichkeit,
sich nach Absprache für ein paar Tage zurückzuziehen,
um in Gebet und Stille zu Gott und zur eigenen Mitte zu finden.
Jemand vom Team begleitet gerne diesen persönlichen Weg.

www.stille-in-wien.at



Als Gast in „Stille in Wien“

Persönliche Einkehr – Tage der Stille – Exerzitien nach Maß

Nach Absprache können Sie sich in diesen schönen, geschützten Bereich „Stille in Wien“ zurückziehen, um in Gebet und Stille zu Gott und zur eigenen Mitte zu finden. Als Begleiter*innen für solche Tage stehen die Mitarbeitenden des Bereichs, Sr. Christa Huber CJ, Sr. Emese Vormair sa oder P. Sebastian Maly SJ, zur Verfügung.

Anmeldung +43 (0)1 8047593 649, anmeldung@kardinal-koenig-haus.at

Exerzitienkurse und Kurse zur geistlichen Vertiefung

In „Stille in Wien“ bieten wir neben einer Vielzahl von Kursen zur geistlichen Vertiefung zwei Formen längerer Exerzitienkurse an (zwischen sechs und zehn Tagen):

- Bei **Ignatianischen Exerzitien** meditieren die Teilnehmenden mit Texten aus der Heiligen Schrift, manchmal auch mit einem Bild oder einem Lebensthema. Der jeweilige Inhalt der Meditation ergibt sich aus dem persönlichen Weg der teilnehmenden Person. Inspiriert sind diese Exerzitien vom sogenannten „Exerzitienbuch“ des Ignatius von Loyola.
- In **Kontemplativen Exerzitien** werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt in das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes eingeführt: über die Wahrnehmung des eigenen Leibes, des Atems sowie des Lauschens auf den inneren Klang einer Silbe bis zum einfachen inneren Beten mit dem Namen Jesus. Diesen sogenannten „Grieser Weg“ hat der Jesuit Franz Jalics SJ geprägt. Beiden Exerzitienformen gemeinsam sind das durchgängige Schweigen im Kurs, eine tägliche Eucharistiefeier oder Gottesdienst sowie Begleitgespräche.
- Neben diesen regelmäßigen Angeboten finden Sie auch Exerzitienkurse mit besonderem Schwerpunkt im Programm (u. a. **Exerzitien mit biblischen Impulsen**, weitere dieser Angebote auf Seite 17).
- Außerdem bieten wir kürzere Exerzitienkurse an, die eine erste Erfahrung mit Exerzitien ermöglichen (**Tage der Stille**, **Kurzexerzitien**).
- Ein besonderer Schwerpunkt in „Stille in Wien“ ist das Angebot der sogenannten **Großen Exerzitien**, die Ursprungsform der Ignatianischen Exerzitien. Wir bieten diese besondere Erfahrung in verschiedenen Formaten an.

Für die Teilnahme an allen Exerzitienkursen setzen wir die Bereitschaft, sich begleiten zu lassen, sowie psychische Belastbarkeit voraus.

Geistliche Vertiefung

Jesus begegnen in der Bibel

Mo 25.01., 01.02., 22.02.2027 – jeweils 19:00–20:30	Sr. Christa Huber CJ

45,00 Euro (für alle drei Abende, Spenden erbeten)

Einführung ins Zen

Fr 02.04.2027, 18:00 – So 04.04.2027, 17:00	Dr.in Ursula Baatz

280,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

Einführung ins Beten mit dem Leib

Mo 15.11., 22.11., 29.11.,2027 – jeweils 19:00–21:00	Sr. Christa Huber CJ

75,00 Euro (für alle drei Abende)

Geerdet Beten: Naturwahrnehmung und Leiberfahrung im Beten

Di 27.04., 04.05., 11.05.2027 – jeweils 19:00–21:00	Sr. Emese Vormair sa

75,00 Euro (für alle drei Abende)

Weitere Veranstaltungen finden Sie ab Seite 6.

Kontemplation

Kontemplative Exerzitien

Sa 16.01.2027, 18:00 – Sa 23.01.2027, 13:00	Sr. Christa Huber CJ / P. Wilfried Dettling SJ
Sa 20.03.2027, 18:00 – So 28.03.2027, 10:00	P. Sebastian Maly SJ / Silvia Dufner
So 30.05.2027, 18:00 – Sa 05.06.2027, 13:00	P. Sebastian Maly SJ / Sr. Emese Vormair sa
So 01.08.2027, 18:00 – Mo 09.08.2027, 13:00	Sr. Christa Huber CJ / Pfr. Markus Bolowich
Mi 01.09.2027, 18:00 – Fr 10.09.2027, 13:00	Sr. Johanna Schulenburg CJ / Pfr. Ernst Ritter
Mo 04.10.2027, 18:00 – So 10.10.2027, 13:00	P. Sebastian Maly SJ / Sr. Christa Huber CJ
Do 09.12.2027, 18:00 – Mi 15.12.2027, 13:00	Sr. Emese Vormair sa / Br. Konrad Schneermann

Kosten: 75,00 Euro / Tag (für Unterkunft, Verpflegung) zzgl. 25,00 Euro / Tag für Begleitung.
Für Studierende und Nichtverdienende ist auf Anfrage Ermäßigung möglich.

Wochenende Kontemplation

Fr 01.10.2027, 18:00 – So 03.10.2027, 13:00	Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger

280,00 Euro (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

Ein weiteres Angebot zur Kontemplation finden Sie auf Seite 17.

Exerzitien

Ignatianische Exerzitien

Mo 08.02.2027, 18:00 – So 14.02.2027, 09:30	P. Sebastian Maly SJ / Sr. Dorothea Gnau sa
Sa 20.03.2027, 18:00 – So 28.03.2027, 10:00	P. Josef Maureder SJ / Sr. Christa Huber CJ / Sr. Emese Vormair sa
Do 10.06.2027, 18:00 – So 20.06.2027, 09:30	P. Sebastian Maly SJ / Sr. Christa Huber CJ
So 18.07.2027, 18:00 – Sa 24.07.2027, 09:30	P. Thomas Neulinger SJ / Sr. Emese Vormair sa
Sa 14.08.2027, 18:00 – Sa 21.08.2027, 09:30	Br. Konrad Schneermann / Sr. Emese Vormair sa
So 19.09.2027, 18:00 – Sa 25.09.2027, 09:30	P. Sebastian Maly SJ / Sr. Petra Hiemetzberger CJ
Mo 18.10.2027, 18:00 – So 24.10.2027, 09:30	P. Stefan Kiechle SJ / Sr. Emese Vormair sa
Mo 08.11.2027, 18:00 – So 14.11.2027, 09:30	P. Albert Holzknecht SJ / Sr. Christa Huber CJ
Di 28.12.2027, 18:00 – Di 04.01.2028, 09:30	P. Josef Maureder SJ / Sr. Bärbel Thomä MC

Kosten: 75,00 Euro / Tag (für Unterkunft, Verpflegung) zuzüglich 25,00 Euro / Tag für Begleitung.
Für Studierende und Nichtverdienende ist auf Anfrage Ermäßigung möglich.

Kurzexerzitien

Fr 19.02.2027, 18:00 – So 21.02.2027, 16:30	P. Werner Hebeisen SJ / Sr. Petra Hiemetzberger / Sr. Emese Vormair sa

225,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

Exerzitien für Führungskräfte

Mo 01.03.2027, 18:00 – So 07.03.2027, 09:30	P. Helmut Schumacher SJ

750,00 Euro (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

Tage der Stille

Fr 26.11.2027, 18:00 – So 28.11.2027, 16:30	Sr. Christa Huber CJ / Mag. Thomas Pichler
So 05.12.2027, 18:00 – Di 07.12.2027, 16:30	Sr. Emese Vormair sa / Michael Kuhn

225,00 Euro (für das gesamte Wochenende: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)

Weitere Exerzitienangebote finden Sie auf den Seiten 9, 17, 19 und 20.

Grosse Exerzitien im Alltag über neun Monate

Oktober 2026 – Juni 2027

Beginn Mo, 12.10.2026, 19:00 Uhr im Kardinal König Haus
Begleitung Sr. Christa Huber CJ und Team
Anmeldung erforderlich bis 15.08.2026
Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme.
nächster Kurs ab Oktober 2028

Grosse Exerzitien in drei Teilen

wieder ab Sommer 2028 (erster Teil: Mo, 21.08. – Do, 31.08.2028,
danach 10 Tage im Februar 2029 und 10 Tage Ende August 2029)
Begleitung Sr. Christa Huber CJ, P. Sebastian Maly SJ

Grosse Exerzitien in zwei Teilen

Teil I: 07.–23.06.2027, Beginn 18:00 Uhr / Ende 13:00 Uhr
Teil II: 03.–17.11.2027, Beginn 18:00 Uhr / Ende 13:00 Uhr
Begleitung Sr. Christa Huber CJ
Anmeldung erforderlich
Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Grosse Exerzitien in der klassischen Form in einem Monat

Sa, 01.08.2027, 18:00 Uhr – Mo, 31.08.2027, 9:00 Uhr in Hall in Tirol
Begleitung P. Josef Maureder SJ
Anmeldung siehe S. 19 und 20 in dieser Broschüre

Kontemplative Exerzitien mit dem Schwert

Stilles Verweilen in der Gegenwart Gottes (Kontemplation) und Iaido (Übungen am Schwert) verbindet die Sehnsucht nach größtmöglicher Präsenz. Die Erfahrung der Gegenwart wiederum führt zu einer ganz anderen inneren und äußeren Klarheit und Ausrichtung auf das Wesentliche. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, mit und ohne Vorerfahrungen in der Schwertkunst bzw. dem kontemplativen Beten. Übungsschwerter am Holz und am Metall werden zur Verfügung gestellt. Durchgängiges Schweigen; Möglichkeit für Gottesdienst und Einzelgespräche.

Termin Mo, 15.03.2027, 18:00 Uhr – Fr, 19.03.2027, 13:00 Uhr
Leitung Matthias Karwath, kath. Priester, Exerzitienbegleiter, Gestalttherapeut
Sr. Christa Huber CJ
Teilnahmebeitrag € 650,– (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
Anmeldung erforderlich

Kurzexerzitien für Junge Erwachsene

Mit diesem Angebot wenden wir uns besonders an Menschen bis 30 Jahre, die sich eine stille Auszeit und intensivere Nachfolge Jesu wünschen. Manchmal braucht es Orte, Zeiten und Menschen, die helfen, die eigenen Fragen und inneren Regungen zu ordnen und zu unterscheiden. Diese Kurzexerzitien sind eine Gelegenheit dazu, in Stille, Gebet und mit Einzelgesprächen.

Termin Fr, 05.11.2027, 18:00 – So, 07.11.2027, 13:00
Begleitung P. Hans Brandl SJ, Sr. Isabelle Allmendinger SDS
Teilnahmebeitrag € 160,– (für den gesamten Kurs: Unterkunft, Verpflegung und Begleitung)
Anmeldung erforderlich

Begleiter*innen

Sr. Isabelle Allmendinger SDS (*1988)	Ärztin, Mitarbeiterin bei IMpulsLEBEN – Linz
Dr.in Ursula Baatz (*1951)	Achtsamkeitslehrerin, Zen-Lehrerin, Autorin – Wien
Pfr. Markus Bolowich (*1967)	Pfarrer eines Seelsorgebereichs – Nürnberg
P. Hans Brandl SJ (*1972)	Lehrer und Schulseelsorger am Kollegium Kalksburg – Wien
P. Wilfried Dettling SJ (*1965)	Exerzitienbegleiter, Hausoberer – St. Blasien
Silvia Dufner (*1977)	Geistliche Mentorin in der Studienbegleitung – Freiburg i. Br.
P. Georg Fischer SJ (*1954)	em. Univ.-Prof. für AlttesTestament – Innsbruck
Sr. Dorothea Gnau sa (*1971)	Provinzökonomin – München
P. Werner Hebeisen SJ (*1952)	Musiker – Wien
Sr. Petra Hiemetzberger CJ (*1949)	Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin – Bad Reichenhall
P. Albert Holzknecht (*1963)	Leiter des Exerzitienhauses HohenEichen – Dresden
Sr. Christa Huber CJ (*1964)	Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus
Mag.a Judith Judt (*1951)	Lebens- & Sozialberaterin, Mal- und Gestalttherapeutin – Wien
Pfr. Matthias Karwath (*1963)	Pfarrvikar, Gestalttherapeut, Meditationslehrer – Bad Kissingen
P. Stefan Kiechle SJ (*1960)	Chefredakteur der Kulturzeitschrift „Stimmen der Zeit“, Beauftragter für ignatianische Spiritualität – München
Michael Kuhn (*1958)	Exerzitienbegleiter „European Leadership Programme“ – Brüssel
P. Sebastian Maly SJ (*1976)	Leiter des Bereichs Spiritualität und Exerzitien im Kardinal König Haus
P. Josef Maureder SJ (*1961)	Spiritual am Collegium Canisianum – Innsbruck
P. Thomas Neulinger SJ (*1963)	Spiritual im Priesterseminar – Graz
Mag. Thomas Pichler (*1974)	Geistlicher Assistent im Bildungszentrum St. Benedikt – Seitenstetten
Pfr. Ernst Ritter (*1962)	Pfarrer für Seelsorgeverbund – Klösterle am Arlberg
Br. Konrad Schneermann (*1969)	Leiter der Brüdergemeinschaft der Canisianer, Pfarrseelsorger – Münster
Sr. Johanna Schulenburg CJ (*1969)	Provinzoberin der Congregatio Jesu – München
P. Helmut Schumacher SJ (*1975)	Direktor des Kardinal König Hauses
Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger (*1957)	em. Univ.-Prof. für Alttestamentliche Bibelwissenschaft, Kontemplationslehrer – Salzburg
Sr. Bärbel Thomä MC (*1965)	Religions- und Atempädagogin – München
Sr. Emese Vormair sa (*1968)	Mitarbeiterin im Bereich Spiritualität & Exerzitien im Kardinal König Haus
Dr. Andreas Wildberger (*1969)	Operations Management (FFG), Iyengar®Yoga-Lehrer – Wien

Im August 2027 bieten wir zusätzlich zu den Exerzitien im Kardinal König Haus vier Kurse im Exerzitienhaus der Kreuzschwestern in Hall in Tirol an.

Große (30-tägige) Exerzitien

Termin So, 01.08.2027, 18:00 Uhr – Di, 31.08.2027, 9:00 Uhr
Begleitung P. Josef Maureder SJ

Ignatianische Exerzitien

Termin So, 01.08.2027, 18:00 Uhr – Mo, 09.08.2027, 9:00 Uhr
Begleitung P. Toni Witwer SJ

Ignatianische Exerzitien

Termin Do, 12.08.2027, 18:00 Uhr – Fr, 20.08.2027, 9:00 Uhr
Begleitung P. Josef Thorer SJ

Ignatianische Exerzitien

Termin Mo, 23.08.2027, 18:00 Uhr – So, 31.08.2027, 9:00 Uhr
Begleitung P. Hans Brandl SJ

Veranstaltungsort
Exerzitienhaus der Kreuzschwestern
6060 Hall in Tirol, Bruckergasse 24
Telefon: +43 (0)699 16002113
E-Mail: info@hall.kreuzschwestern.at

Kosten
Zimmer mit WC/DU (begrenzte Anzahl): € 74,– / Tag
Zimmer, WC/DU am Gang: € 65,– / Tag
zzgl. Kursbeitrag: € 270,– für die 8-tägigen Exerzitien
Nach Absprache ist eine Ermäßigung vom Kursbeitrag möglich.
Für die großen 30-tägigen Exerzitien gibt es einen Sonderpreis.

Anmeldung
Kardinal König Haus
1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3
Telefon: +43 1 8047593 649
E-Mail: anmeldung@kardinal-koenig-haus.at



Ikonenmalen als spirituelles Wirken

Workshop

Die altkirchliche Tradition des Ikonenmalens verstand sich nie als bloße Handfertigkeit, sie war immer spirituelles Wirken in Form und Farbe. Erlernt wird der Ausdruck der Barmherzigkeit und der inneren Freude, wodurch erst ein Bild zur Ikone wird, zum Bild des Gebetes. Dazu ist jede*r eingeladen, unabhängig von künstlerischer Vorbildung und Befähigung, der oder die ein paar Tage in die Stille gehen möchte. Im Seminar wird auf eine ruhige und rücksichtsvolle Atmosphäre Wert gelegt.

Termine 05.–07.02., 07.–09.05., 10.–12.09., 10.–12.12.2027
jeweils Fr, 18:00 Uhr – So, 17:00 Uhr
Leitung P. Iwan Sokolowsky SJ, Sr. Mary Pauline Anthony FSAG
Teilnahmebeitrag € 100,– pro Wochenende
Anmeldung erforderlich

Zen-Meditation

Die Zen-Abende sind ein offenes Angebot an alle, die an einem Einführungsseminar für die Zen-Meditation teilgenommen haben oder eine andere Erfahrung mit Zen/Stille-Sitzen haben.

Ablauf 3mal 20 Minuten Sitzmeditation (Zazen) mit Gehen (Kinhin) und Kurzvortrag.
Termin Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr
Leitung Dr.in Ursula Baatz
Teilnahmebeitrag € 7,– bis € 12,– (Selbsteinschätzung); Student*innen € 5,–

Hatha-Yoga

Der Hatha-Yoga (Yoga der Willenskraft) setzt bei der leiblichen Selbsterfahrung an. Durch Körper- und Atemübungen werden Konzentration und Willenskraft geschult; Körper und Geist werden wach und harmonisch. B. K. S. Iyengar, einer der bedeutendsten Repräsentanten des Yoga im 20. Jh., entwickelte einen neuartigen Zugang zur Praxis des traditionellen Hatha-Yoga.

Termin Montag, wahlweise 8:30–10:30 Uhr oder 10:45–12:45 Uhr
Leitung Hannes Hochmeister, Yoga Lehrer.
Teilnahmebeitrag € 290,– pro Semester
(unabhängig von der Anzahl der besuchten Einheiten)

Achtsamkeit üben heißt, das Leben Augenblick für Augenblick zu leben, in immer tieferer Fülle. Sich der gegenwärtigen Erfahrung zuwenden, sich selbst mitfühlend und liebevoll annehmen, statt sich (und die Welt) zu beurteilen – dies beruhigt, zentriert und bringt Freude. Wenn wir lernen, unsere Empfindungen, Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen, können wir immer klarer erkennen, was wir wirklich brauchen, um gemeinsam mit anderen gut zu leben. Achtsam und gelassen leben zu lernen ist eine Kunst, ein Übungsweg, der unabhängig von Alter oder Vorwissen Zugänge zu einem gelassenen, freudvollen und vertieften Leben vermittelt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Termine Di, 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.2027, jeweils 18:00–21:00 Uhr, sowie Sa, 27.02.2027, 9:00–17:00 Uhr
Leitung Dr.in Ursula Baatz, langjährige Lehrbeauftragte für Philosophie, Wissenschafts- und Religionsjournalistin, Zen-Lehrerin (Escuela Zen „Zendo Betania“) und langjährige Zenpraxis u. a. bei Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Qi Gong Lehrerin, Ausbildungen in MBSR („Center for Mindfulness“ der University of Massachusetts, USA), IMP (Interpersonal Mindfulness) und MSC (Mindful Self Compassion), Gründungsmitglied von MBSR Austria (mbsr-mbct.at)
Teilnahmebeitrag € 492,– (inkl. Mittagessen am Ganztag)
Anmeldung erforderlich

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Termine Mo, 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 29.11.2027, jeweils 18:00–21:00 Uhr, sowie Sa, 06.11.2027, 9:00–17:00 Uhr
Leitung Dr.in Ursula Baatz
Teilnahmebeitrag € 492,– (inkl. Mittagessen am Ganztag)
Anmeldung erforderlich



P. Sebastian Maly leitet den Bereich Spiritualität und Exerzitien. Als Priester mit therapeutischer Ausbildung begleitet er Ignatianische und Kontemplative Exerzitien. Er ist Referent und veröffentlicht Artikel zu verschiedenen theologischen und spirituellen Themen.

maly@kardinal-koenig-haus.at



Sr. Christa Huber CJ arbeitet vor allem in den Bereichen Kontemplation, Große Exerzitien, Biblische Spiritualität/ Bibliodrama. Die Ordensfrau (Congregatio Jesu) ist in Focusing ausgebildet und auch in der Berufungspastoral tätig.

huber@kardinal-koenig-haus.at



Sr. Emese Vormair sa begleitet sowohl Ignatianische als auch Kontemplative Exerzitien und ist ausgebildete Psychodramatikerin. Die Theologin gehört zur Kongregation der Helferinnen und ist Referentin für verschiedene spirituelle Themen.

vormair@kardinal-koenig-haus.at

Anmeldung
Über unsere Website: https://www.kardinal-koenig-haus.at
E-Mail: anmeldung@kardinal-koenig-haus.at
Tel.: +43 (0)1 804 75 93-649

Bitte beachten Sie: Ab 2027 sind wir verpflichtet, pro Person und Nacht eine Ortstaxe an die Stadt Wien zu entrichten. Alle angegebenen Preise in dieser Broschüre verstehen sich exklusive Ortstaxe. Wir verrechnen die Ortstaxe zusätzlich zu den Kosten für die Übernachtung auf Ihrer Rechnung.
Die Ortstaxe beträgt für Übernachtungen, die zu unseren Veranstaltungen optional hinzugebucht werden, € 3,65 pro Nacht (im Zeitraum 1.1.–30.6.2027) bzw. € 5,84 pro Nacht (ab 1.7.2027).
Für Übernachtungen im Rahmen von Exerzitien und individuellen Aufenthalten in „Stille in Wien“ beträgt die Ortstaxe € 1,32 pro Nacht (im Zeitraum 1.1.–30.6.2027) bzw. € 2,12 pro Nacht (ab 1.7.2027).

Bankverbindung
Empfängername: Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas
IBAN: AT46 3200 0000 0870 0155
BIC: RLNWATWW

Stornobedingungen
Anmeldungen können bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Stornogebühr von 50% der Kosten einbehalten. Bei späterer Abmeldung werden Stornogebühren in Höhe der gesamten Kurskosten fällig, es sei denn, Sie vermitteln eine*n Ersatzteilnehmer*in.

Ort
Kardinal König Haus
Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas
Kardinal-König-Platz 3
1130 Wien

Folgen Sie gerne unserem Instagram-Account „Stille in Wien“.

Unter diesem QR-Code finden Sie eine Playlist mit hilfreichen Videos zum Thema Exerzitien.

Spendenbitte

Die Kosten für unsere Angebote sind vom Jesuitenorden gestützt. Wir versuchen sie möglichst niedrig zu halten. Wer mehr zahlen kann, ist eingeladen mehr zu geben. Spenden ermöglichen es, dass alle Exerzitien machen können, weil wir damit Studierende und Nichtverdienende unterstützen.

https://kardinal-koenig-haus.at/unterstuetzen/spenden
Spendenzweck: **Stille in Wien**

Herzlichen Dank!

Impressum

Medieninhaber und Verleger Kardinal König Haus, Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige GmbH, Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien **Hersteller** LDD Communication, 4664 Oberweis, **Fotos** Christian Bargehr: 20; Christian Ender/SJ-Bild: 1, 12, 23; Edith Franz: 12, 23; Stefanie J. Steindl: 12

www.kardinal-koenig-haus.at
www.stille-in-wien.at