

miteinander
schweigen
raum teilen

Der Stille Tag ermöglicht Ihnen, für eine kurze Zeit den Alltag zu verlassen. Mit Hilfe von Yogahaltungen und kurzen Impulsen dazu und im gemeinsamen Schweigen können Sie zur Ruhe kommen, sich orientieren.

Der Stille Tag beginnt bewusst mit dem Vorabend. Sie lernen die anderen Teilnehmer*innen kennen, werden in den Stillen Tag eingeführt, und mit dem abschließenden Tagesabschluss in der Kapelle treten Sie langsam aus Ihrem Alltag heraus und sind schon angekommen, wenn Sie am Samstag den Stillen Tag im Exerzitienhaus beginnen.

Elemente sind:

Abendlob
Gebetszeit und Morgenlob
Yoga-Einheiten
Angebot für ein persönliches Gespräch
Gemeinsames Schweigen (auch bei den Mahlzeiten)

Leitung und Begleitung

Lukas Ochs, Anusara-Inspired Yogalehrer und
atemtherapeutischer Physiotherapeut
Claudia Nietsch-Ochs, Theologin

Kosten

Einzelzimmer und Verpflegung: 87,50 Euro
Kurskosten: 50 Euro

TAGESSTRUKTUR

Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen
19.30 Uhr Abendessen
Anschließend Tagesausklang in der Hauskirche

Samstag

7.15 Uhr Yoga
7.35 Uhr Gebetszeit in Stille/Meditation
8.00 Uhr Morgenlob
8.15 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Yoga-Praxis und Impuls
Anschl. persönliche Zeit

11.00 Uhr Yoga-Praxis
12.15 Uhr Mittagessen und Mittagspause

14.00 Uhr Nachmittagskaffee/Tee; Kuchen
14.30 Uhr Yoga-Praxis
Anschl. persönliche Zeit

16.30 Uhr Yoga-Praxis
17.00 Uhr Schlussrunde
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung,, warme Socken, **eigene Matte** und wenn vorhanden Sitzerrhöhung (Polster, Klötze) mitbringen. Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, eigene Decke mitbringen.

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von
Freitag, 16.05.2025 / 18.00 Uhr bis
Samstag, 17.05.2025 / 17.30 Uhr
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtstag (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich möchte von Zeit zu Zeit über das Programm und Veranstaltungen im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

Datum, Unterschrift

ANMELDUNG: Bitte bis **Montag, 05.05.2025**

anmelden:

Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen
Anmeldung telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder
per E-Mail: info@exerzitienhaus.org

(Medizinisch notwendige Diätwünsche versuchen wir nach Möglichkeit für Sie umzusetzen. Kontaktieren Sie bitte dazu ca. 1-2 Wochen vor Anreise unser Büro.)

Diözesan-Exerzitienhaus
St. Paulus, Leitershofen
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen



ANMELDUNG AUCH GERNE ONLINE ODER PER MAIL



Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

Telefon 0821 / 90754 – 0
Telefax 0821 / 90754 – 19

info@exerzitienhaus.org
www.exerzitienhaus.org



ANFAHRT



BAHN: Die Straßenbahnlinie 6 fährt ab Hauptbahnhof Augsburg Richtung Stadtbergen bis Haltestelle Pfersee. Ab Pfersee mit der Buslinie 641 bis zur Haltestelle Leitershofen Brunnenplatz. Von hier sind es ca. 5 Minuten zu Fuß zum Exerzitienhaus Leitershofen.

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitienhaus Leitershofen gut beschildert. Von der Autobahn Ausfahrt Augsburg - West Richtung Landsberg bis zur Ausfahrt Leitershofen. Von Augsburg Hauptbahnhof durch die Bahnunterführung Richtung Pfersee. In Pfersee beginnt die Beschilderung nach Leitershofen. Parkplätze finden Sie direkt vor dem Haus oder in unserer Tiefgarage (kostenfrei).

2025



STILLER TAG MIT
YOGA
„Atemräume“

FREITAG, 16.05.2025 / 18.00 UHR bis
Samstag, 17.05.2025 / 17.30 UHR



Da.sein