

„Was ist es, was DICH bewegt? Stille.
Stille tritt in den Raum und beherrscht ihn.“
(Kübra Gümüşay)

„Raum für Dich“ - eine Gelegenheit, Schweigen zu üben und Stille einzuladen. Schweigen ist die Übung, Stille ist der Zustand, auf den ich mich einstelle.

Die Yoga-Tage bieten die Möglichkeit, gezielt Körper, Atmung und Geist zur Ruhe zu bringen, um einen Raum zu eröffnen. Dort hinein soll innere Ruhe und durchdringende Stille eingeladen werden.

Atemgeführte Bewegungspraxis, abgestimmte Atmungssequenzen und Meditationen begleiten Zeiten des Schweigens.

Elemente sind:

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

Gesamtkosten: 329,00 Euro

TAGESSTRUKTUR

Donnerstagabend

18.00 Uhr Yoga

19.30 Uhr Abendessen und Organisatorisches

Anschließend Tagesabschluss in der Hauskapelle

Freitag und Samstag

07.00 Uhr Körper und Geist / Meditation /
Geistlicher Morgenimpuls

08.15 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Yogapraxis
anschl. persönliche Zeit

12.30 Uhr Mittagessen (vegetarisch)

14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee (optional)

16.00 Uhr Yogapraxis
anschl. Persönliche Zeit

18.30 Uhr Abendessen, Büfett

20.30 Uhr Tagesabschluss in der Hauskapelle

Sonntagvormittag

7.00 Uhr Körper und Geist / Meditation /
geistlicher Morgenimpuls

8.15 Uhr Frühstück
anschl. persönliche Zeit

11.30 Uhr. Gemeinsames Schweigen

12.00 Uhr. Abschlussrunde

12.30 Uhr Mittagessen und Verabschiedung

Bitte bequeme Kleidung, eigene rutschfeste Matte
und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (Polster,
Klötze) mitbringen. Decken sind vorhanden, wenn
gewünscht, eigene Decke mitbringen

Fotonachweis: Lukas Ochs

ANMELDUNG

Ich melde mich an zu den Yogatagen im Schweigen

Donnerstag 26.06.2025 / 18.00 Uhr bis

Sonntag 29.06.2025 / 13.00 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 spätestens eine Woche

vor Veranstaltungsbeginn 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.)



ANMELDUNG AUCH GERNE PER TELEFAX ODER PER



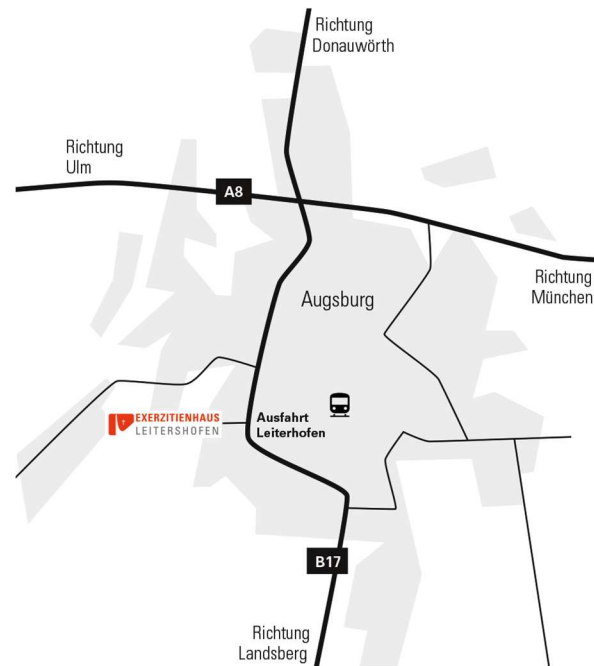
Diözesan-Exerzitenhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitenhaus.org
www.exerzitenhaus.org

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

ANFAHRT



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

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitenhaus 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

RAUM FÜR DICH YOGATAGE IM SCHWEIGEN

DONNERSTAG 26.06.2025 / 18.00 UHR
BIS SONNTAG 29.06.2025 / 13.00 UHR



Da.sein