

hier bin ich  
schale des augenblicks  
und habe keine fragen

*agi mishol*

Die Tage im Schweigen mit Yoga ermöglichen 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. Sie lernen am Freitagabend 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 Samstag bis Sonntagmittag die Tage im Schweigen mit Yoga im Exerzitenhaus 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

#### Gesamtkosten

(Einzelzimmer, Verpflegung, Kursgebühr)  
300,50 Euro

# TAGESSTRUKTUR

## Freitagabend

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

## Samstag

07.15 Uhr Achtsamer Morgen  
Atmung / Meditation / Morgenlob  
08.15 Uhr Frühstück  
09.30 Uhr Yoga-Praxis und Impuls  
11.00 Uhr Persönliche Zeit  
12.15 Uhr Mittagessen und Mittagspause  
Ab 14.30 Uhr Nachmittagskaffee/Tee  
Persönliche Zeit  
16.00 Uhr Yoga-Praxis  
18.15 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Tagesabschluss

## Sonntag

07.15 Uhr Achtsamer Morgen  
Atmung / Meditation / Morgenlob  
08.15 Uhr Frühstück  
09.30 Uhr Yoga-Praxis  
11.00 Uhr Abschlussrunde/ Ende des  
Schweigens  
12.00 Uhr Mittagessen und Verabschiedung

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

# ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 24.07.2026 / 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 26.07.2026 / 13.00 Uhr  
im Diözesan-Exerzitenhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdag (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

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

---

Datum, Unterschrift

**ANMELDUNG:** Bitte bis **Montag, 13.07.2026**

anmelden:

Diözesan-Exerzitenhaus St. Paulus Leitershofen  
Anmeldung telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder  
per E-Mail: [info@exerzitenhaus.org](mailto:info@exerzitenhaus.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

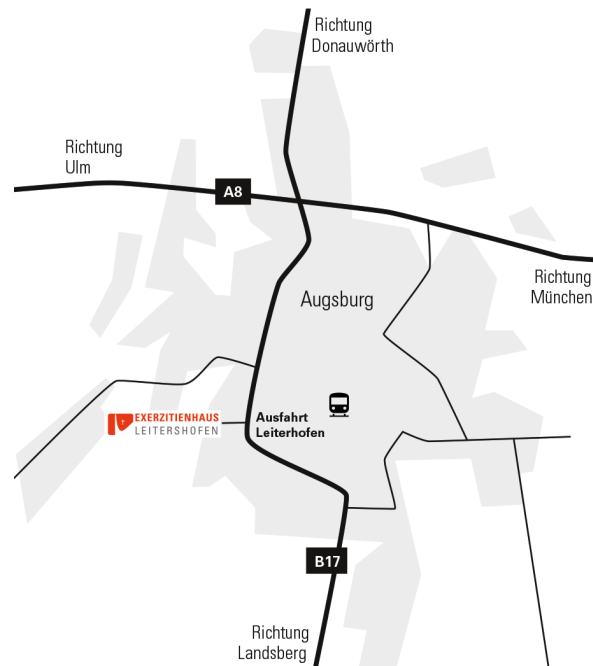


Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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).

2026

TAGE IM SCHWEIGEN  
MIT YOGA  
„FreiRaum“

FREITAG, 24.07.2026 / 18.00 UHR bis  
SONNTAG, 26.07.2026 / 13.00 UHR



Da.sein