

ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



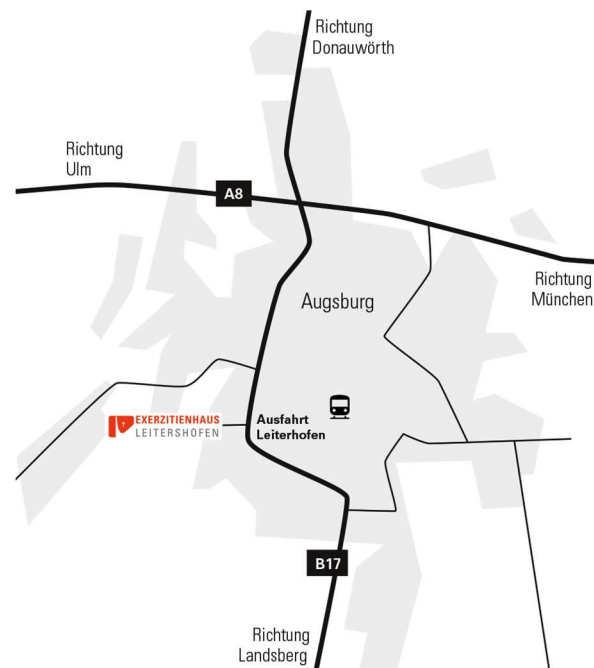
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

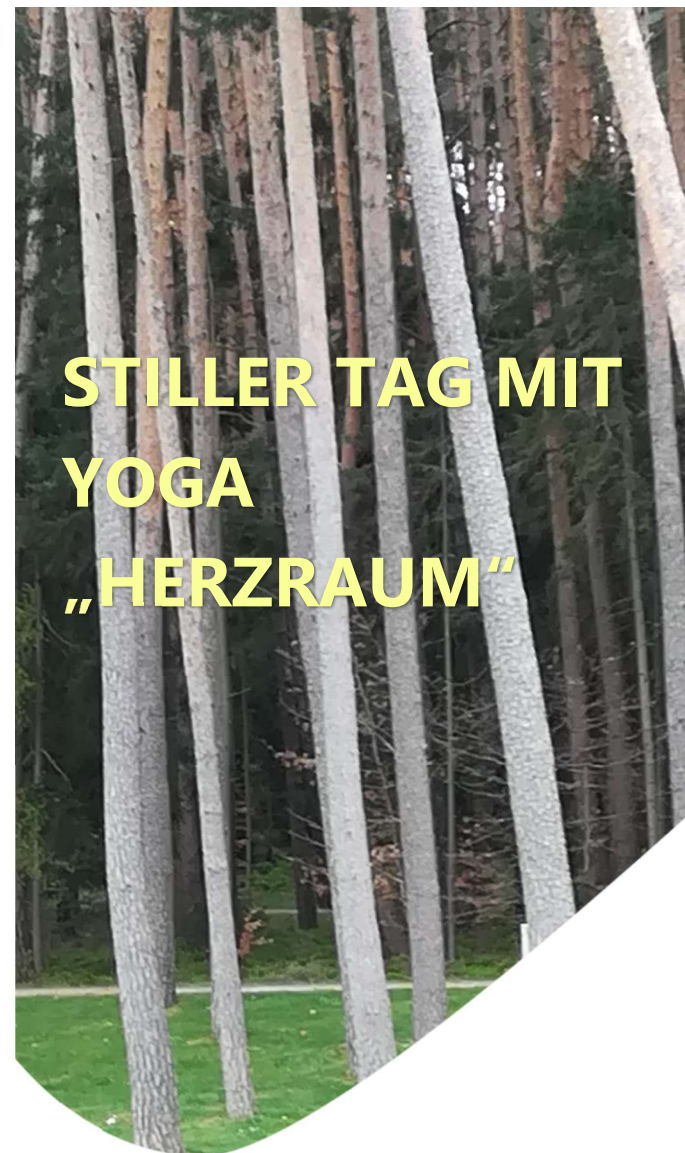


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



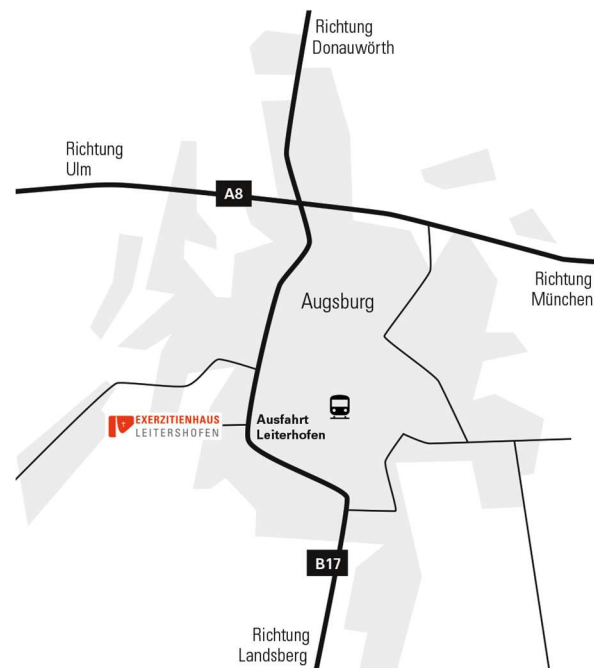
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

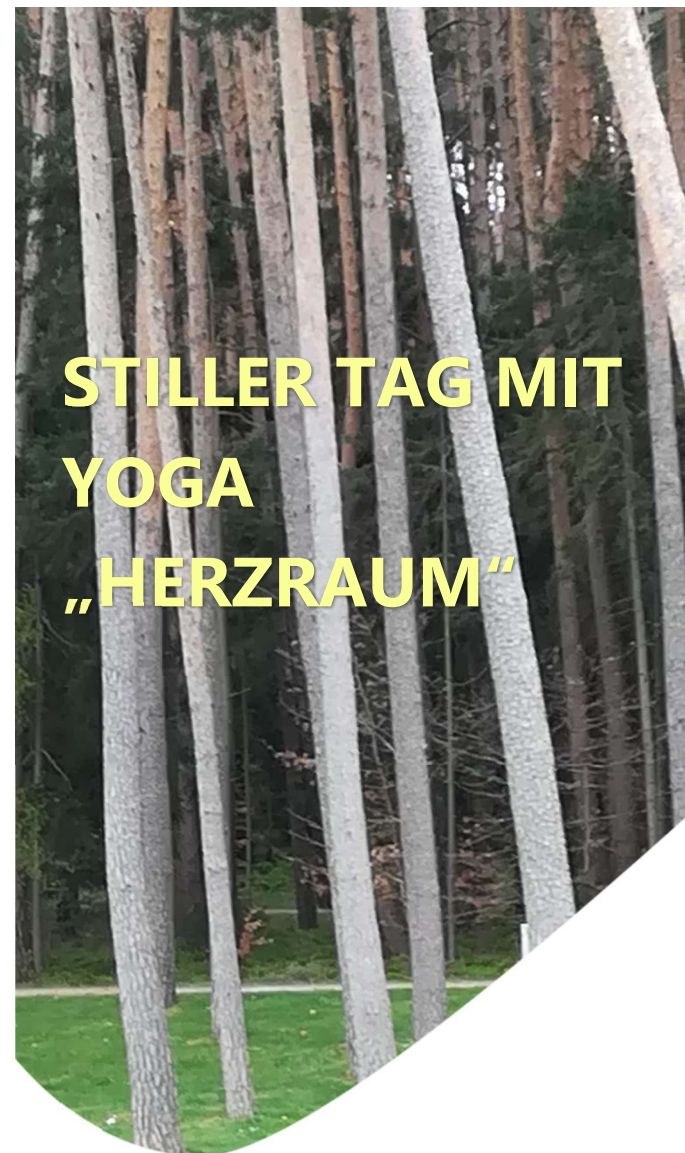


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



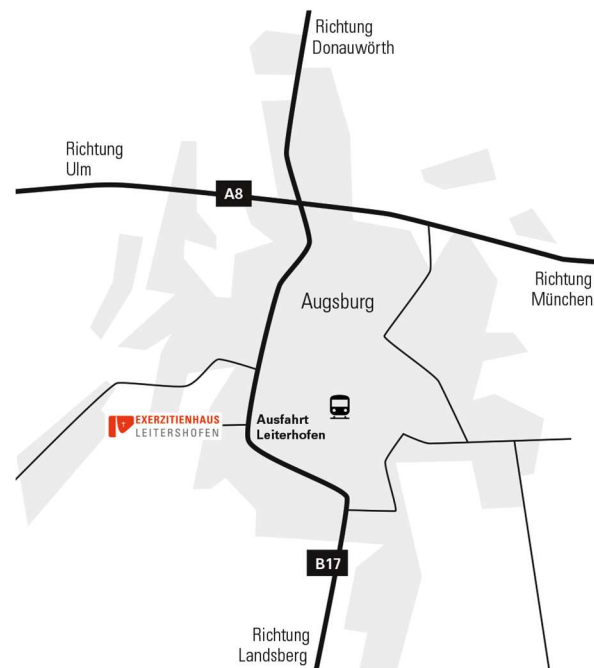
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

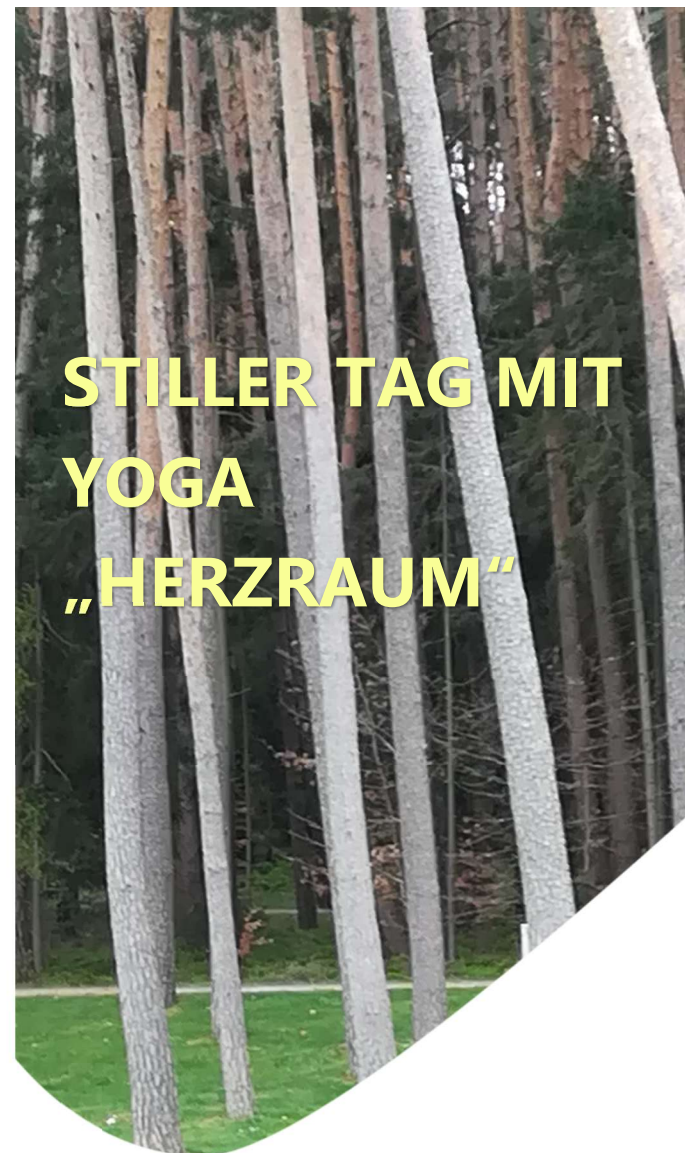


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



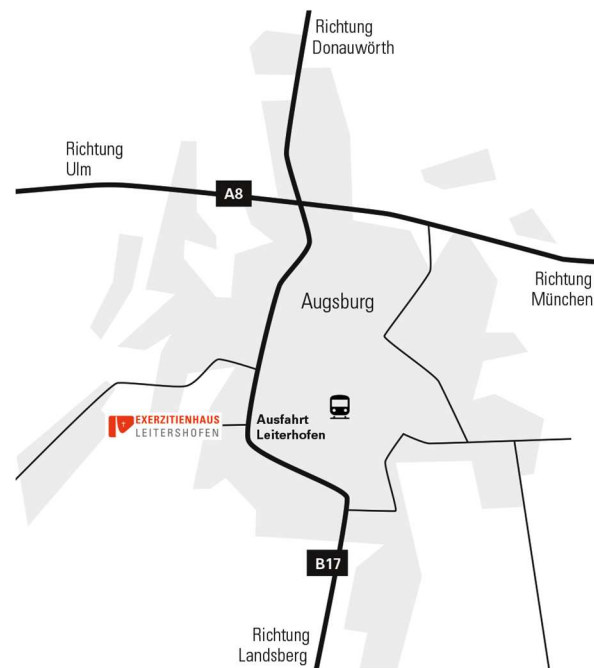
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

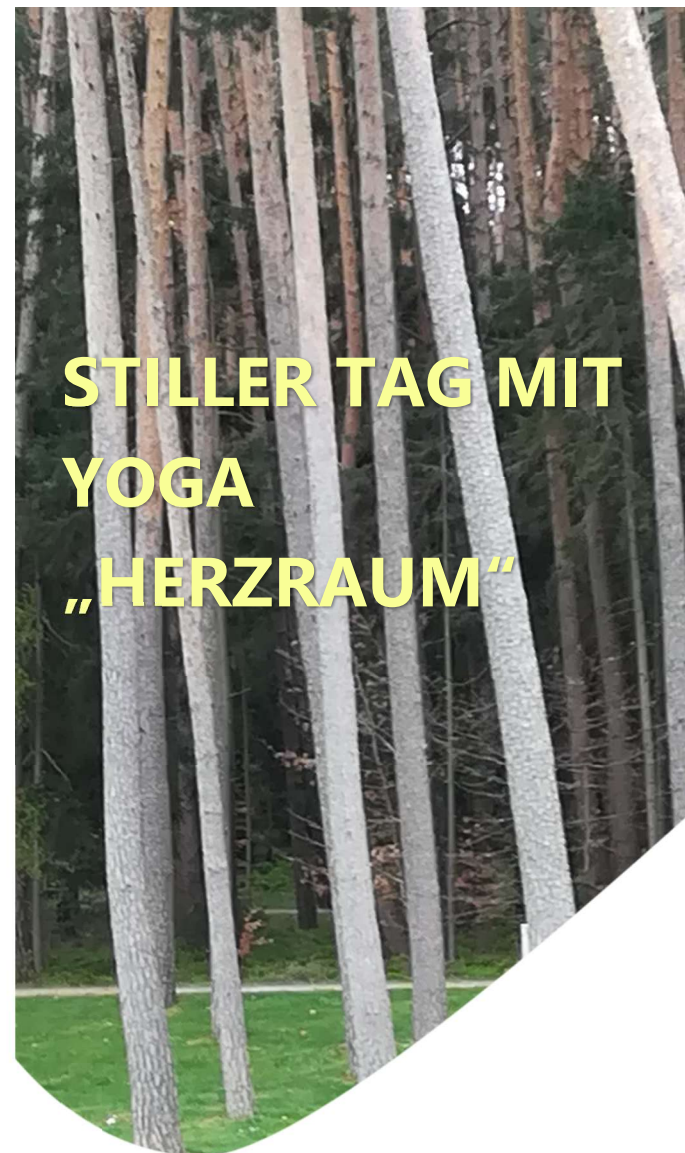


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



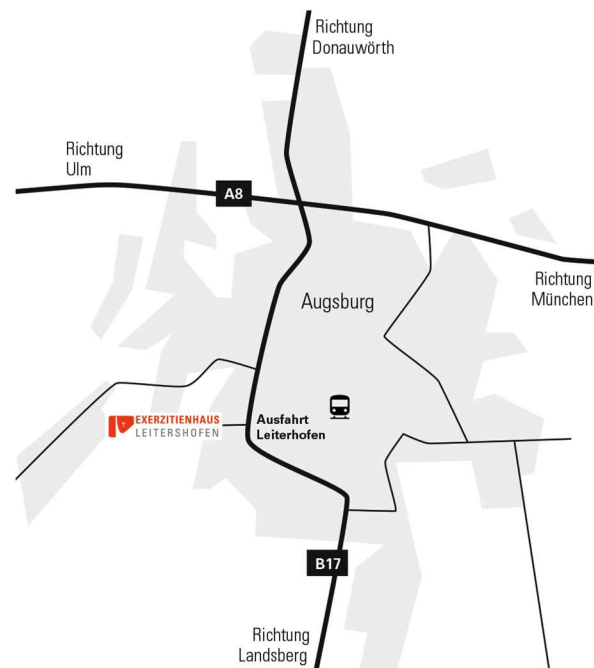
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

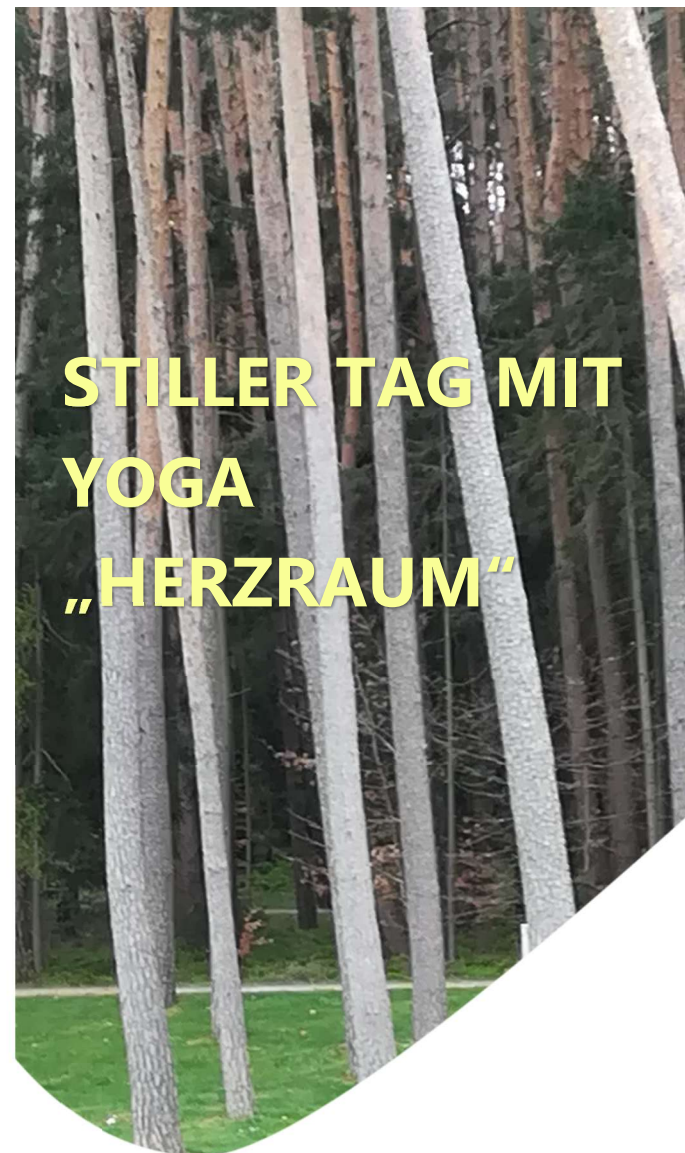


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



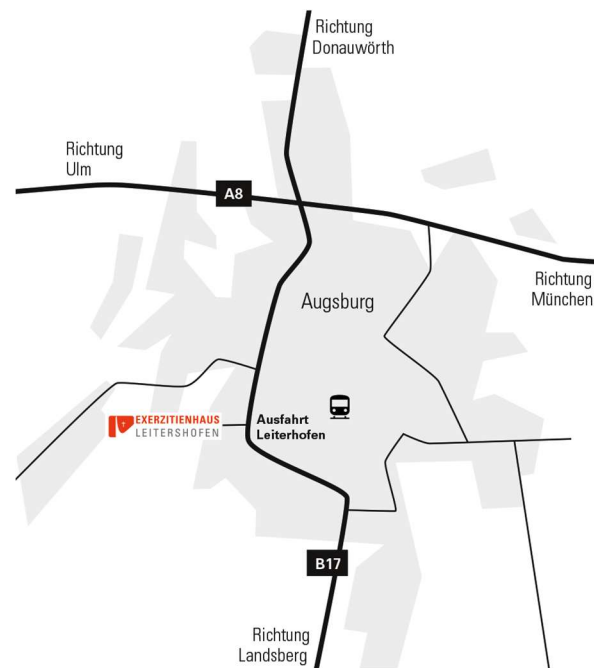
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

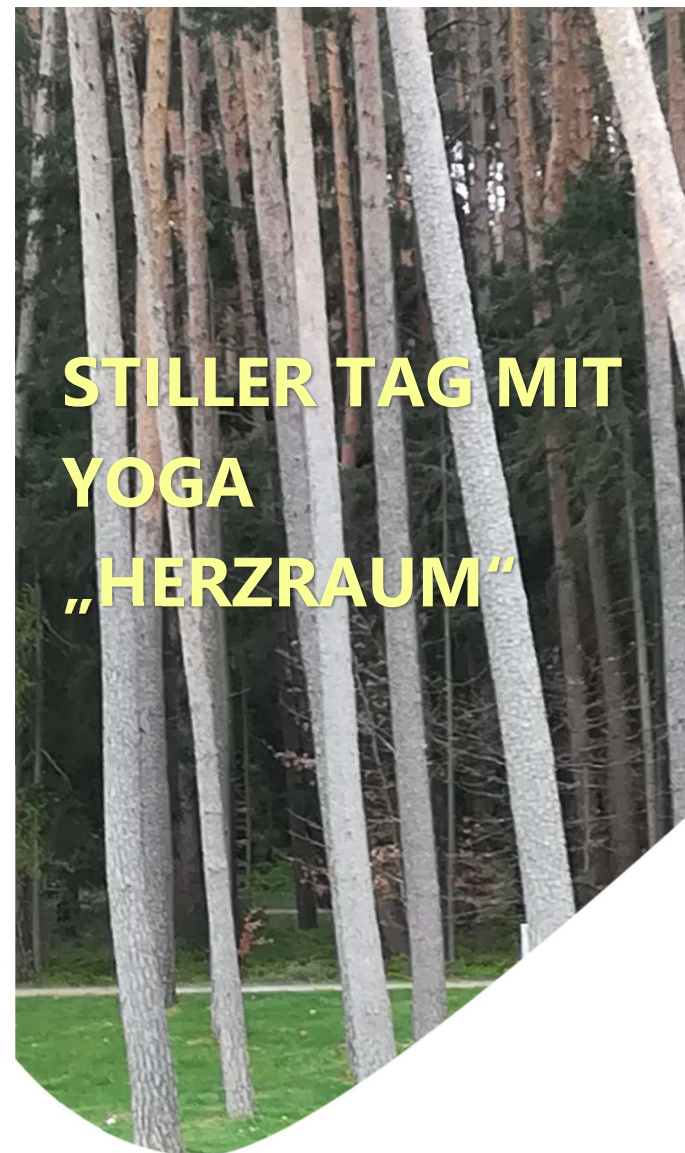


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



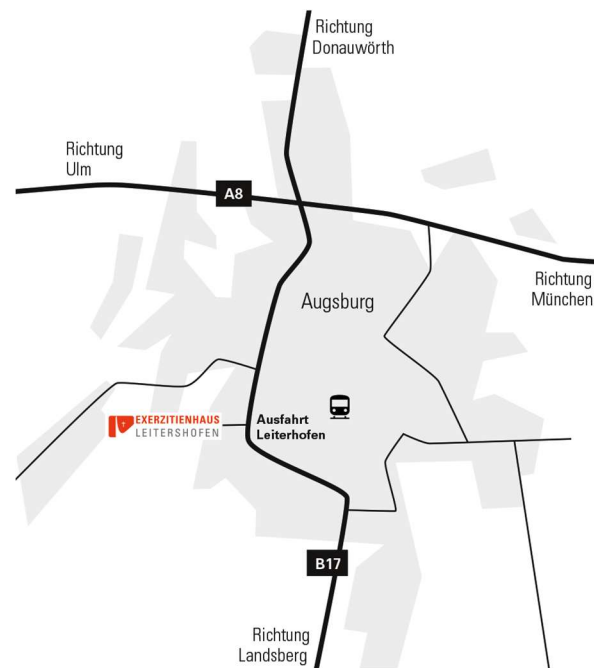
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

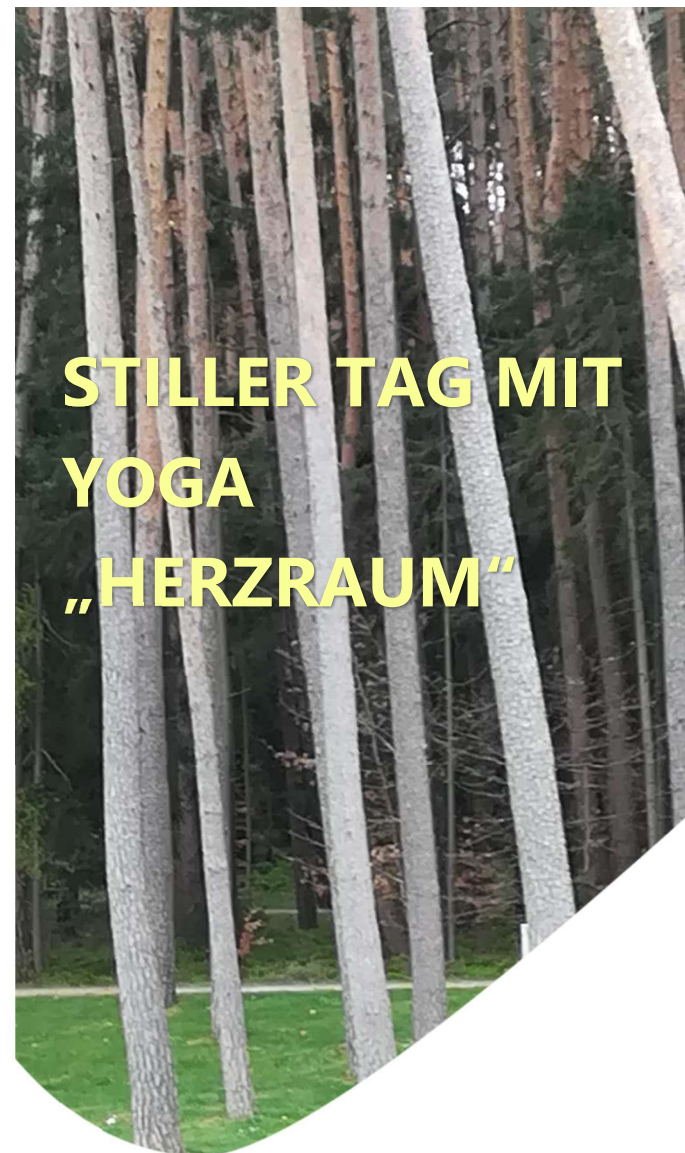


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



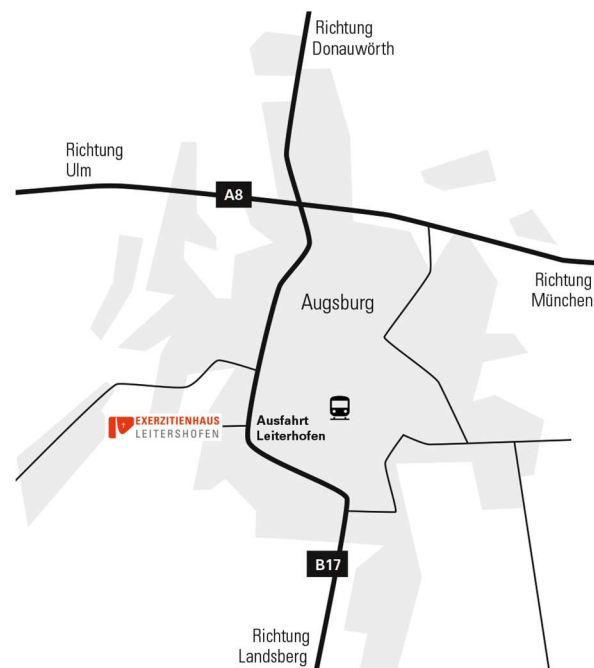
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

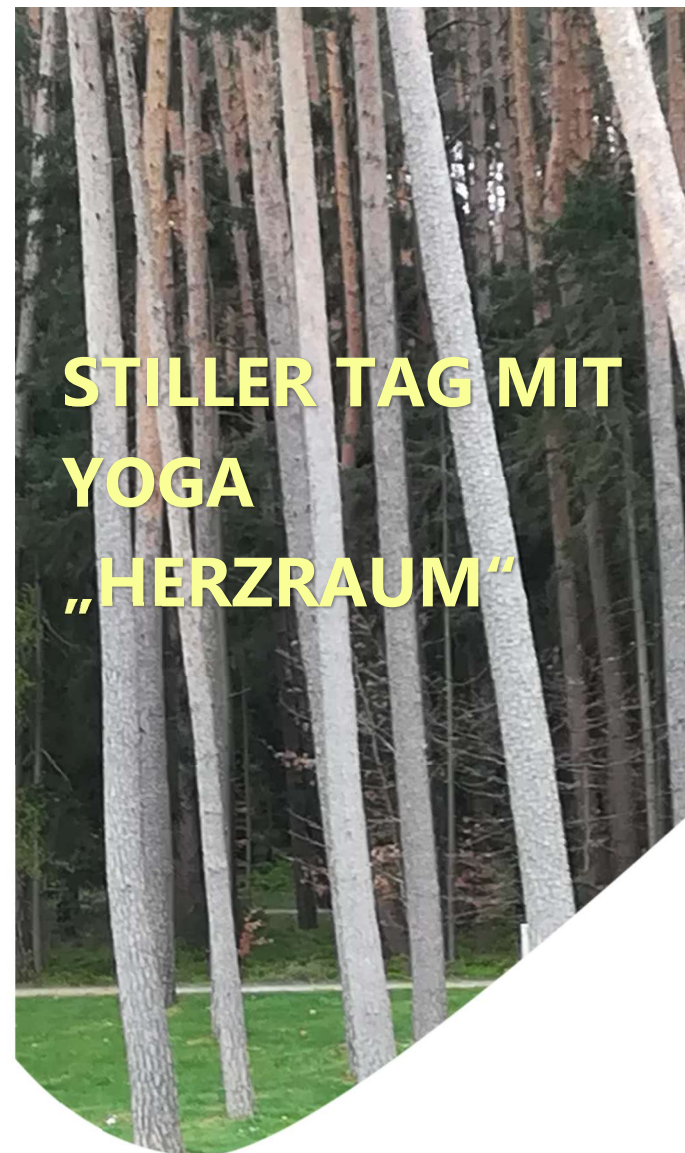


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



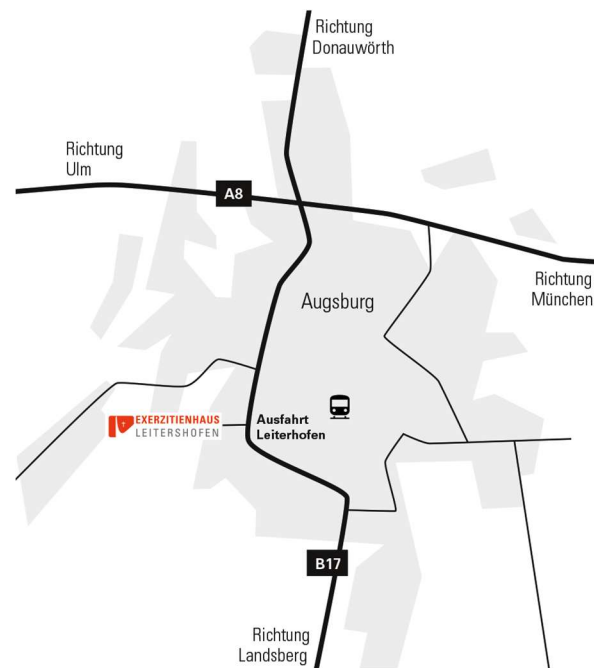
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

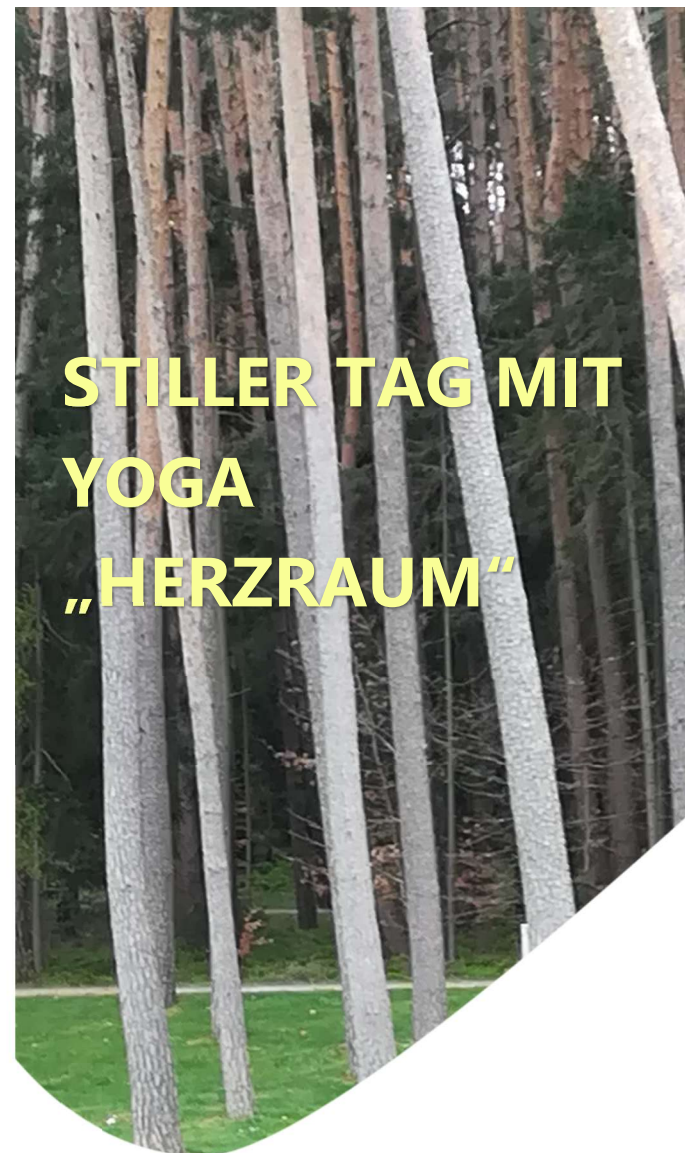


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



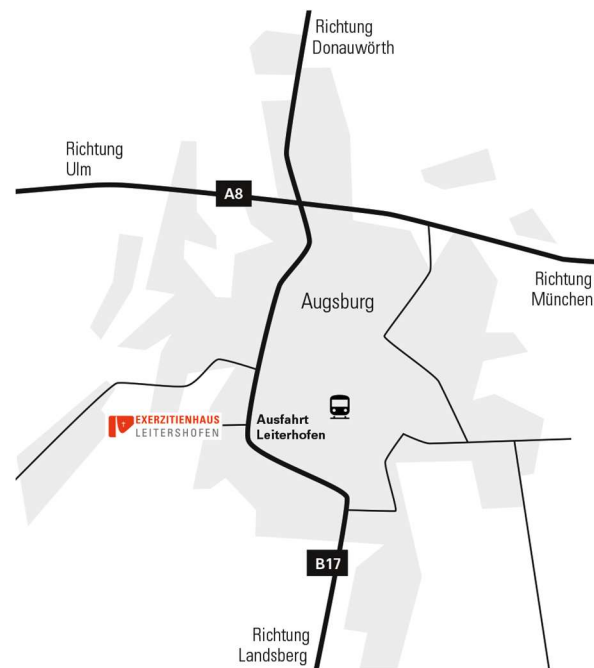
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

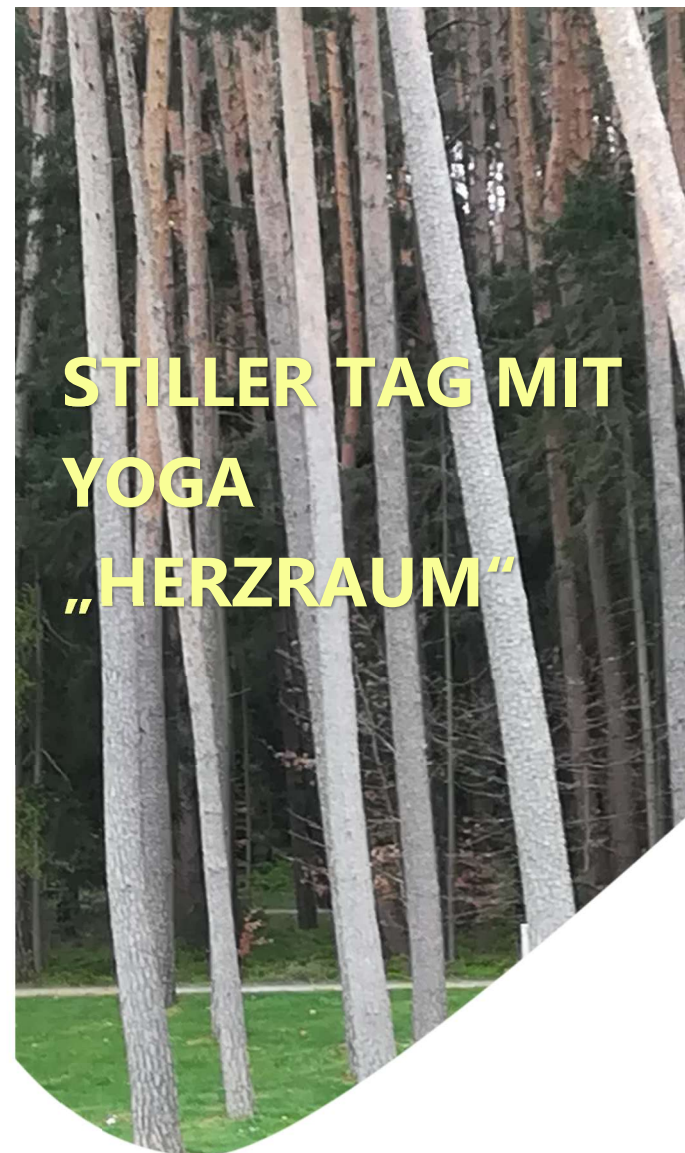


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



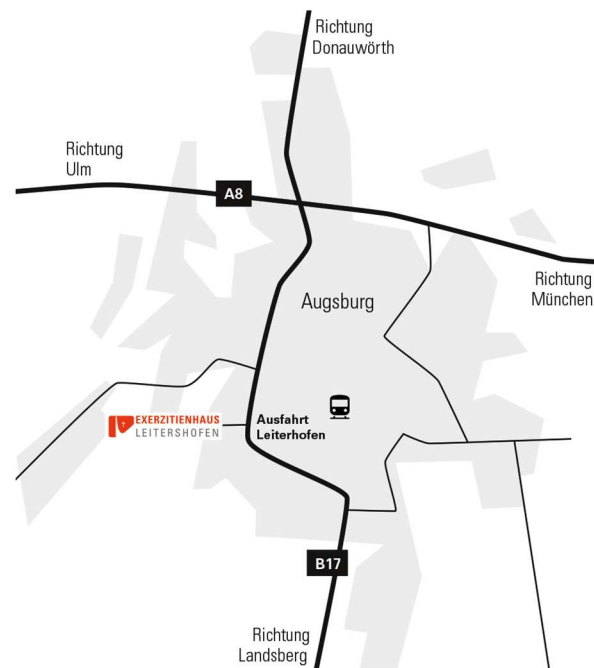
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

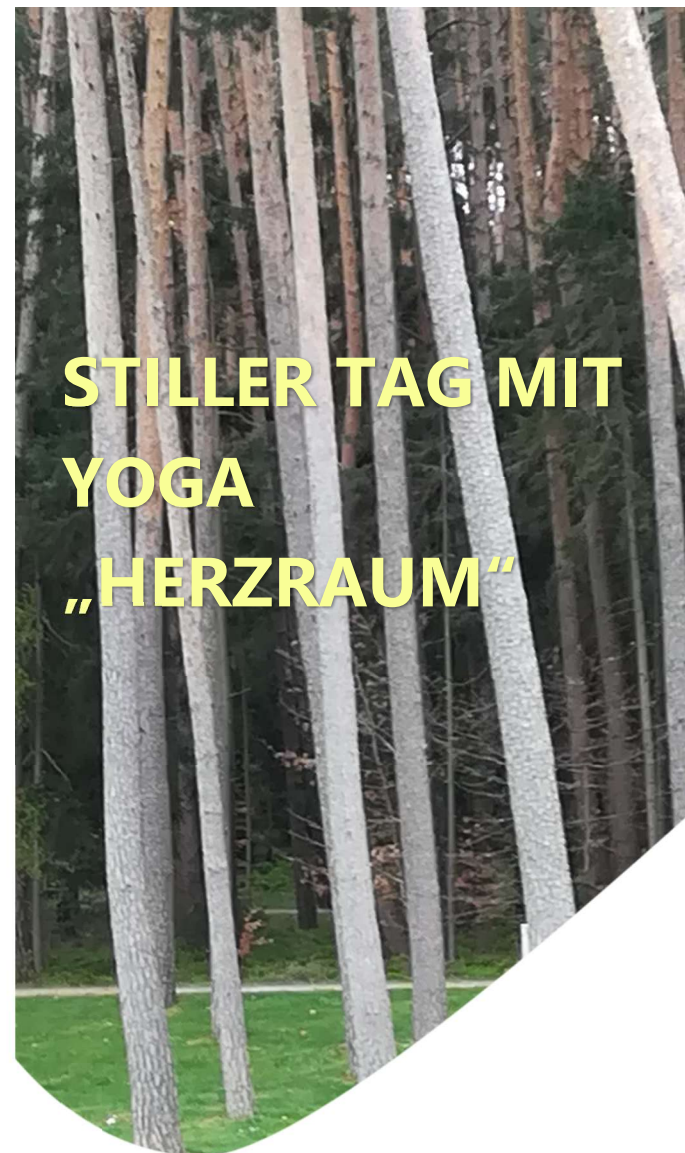


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



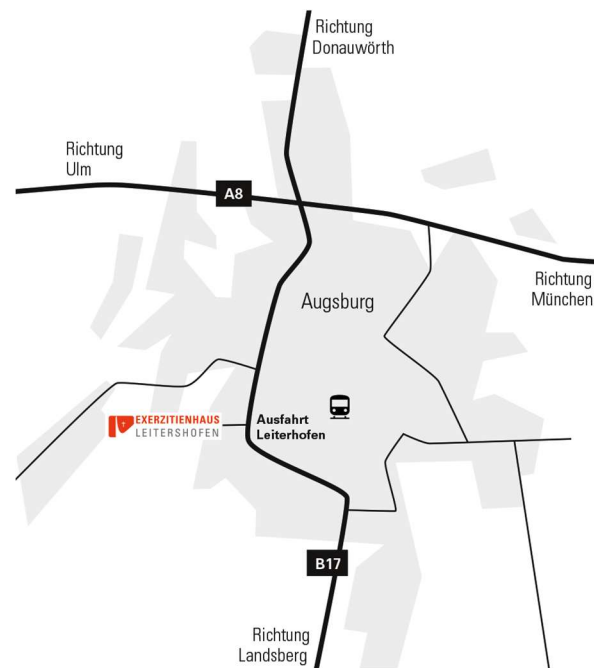
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

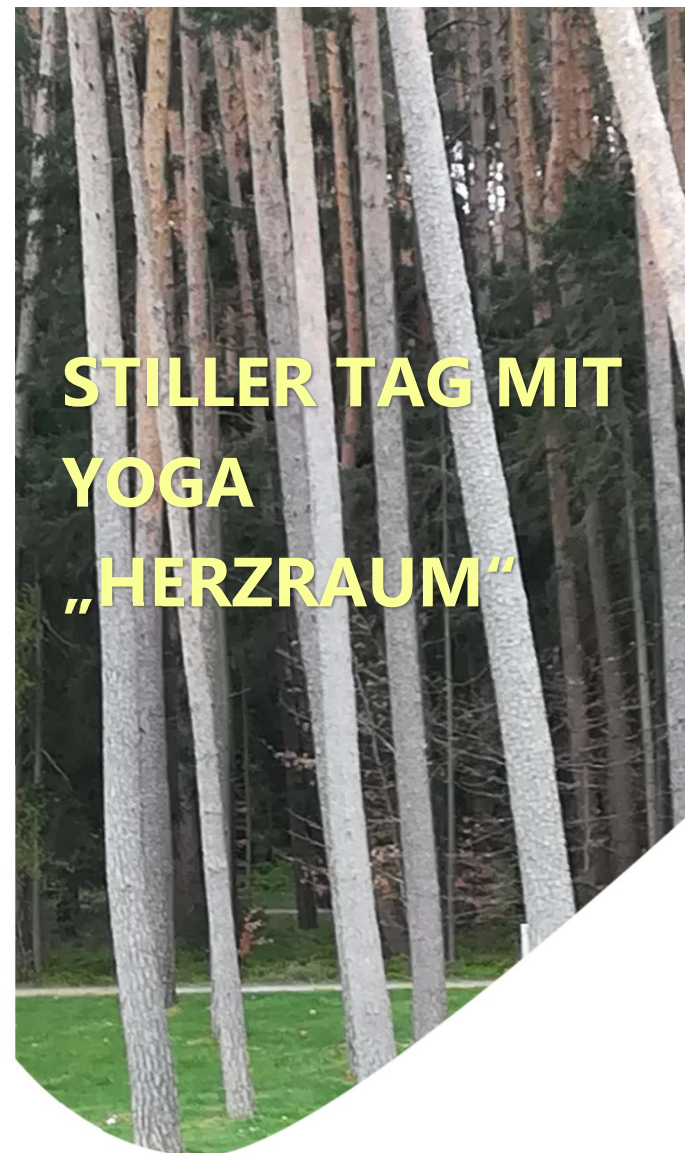


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause

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

16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



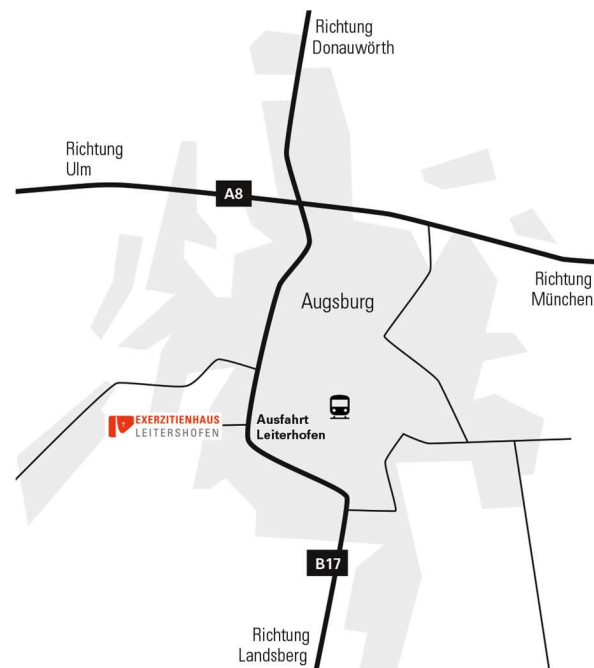
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

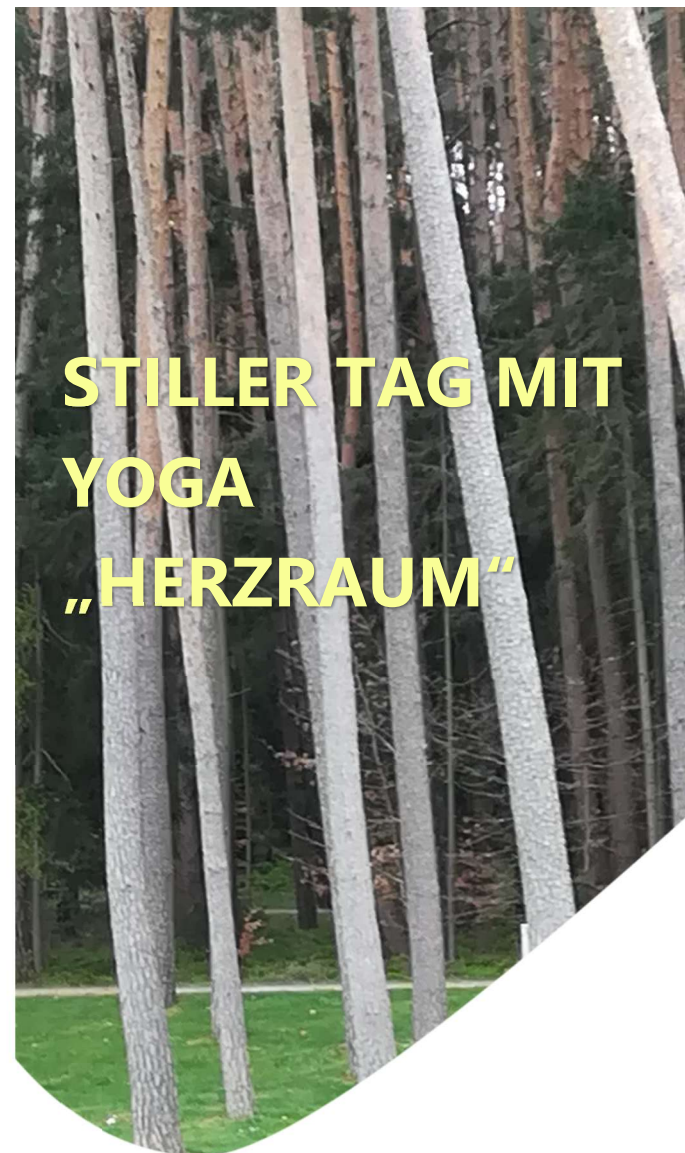


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



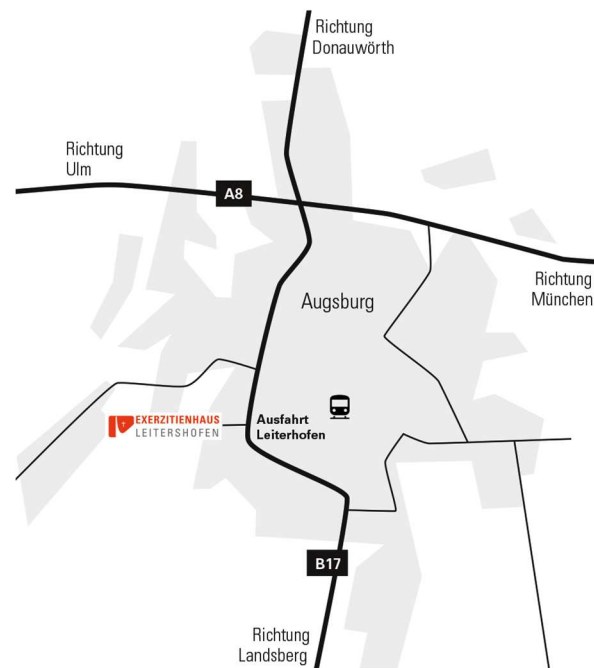
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

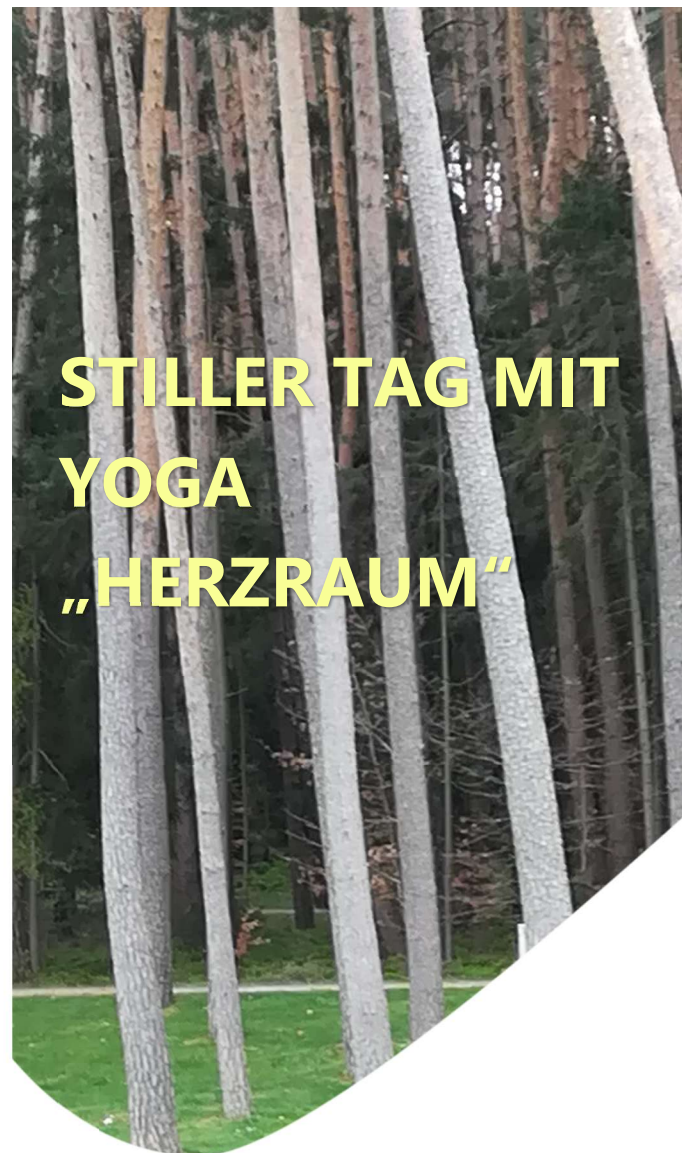


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



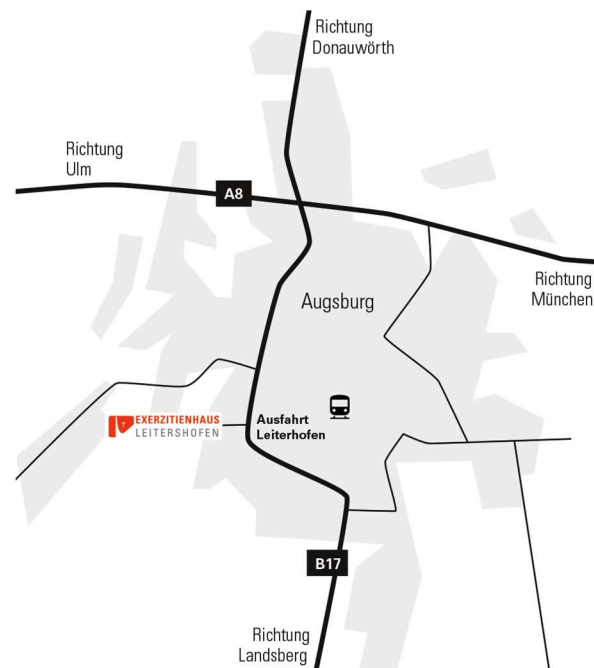
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

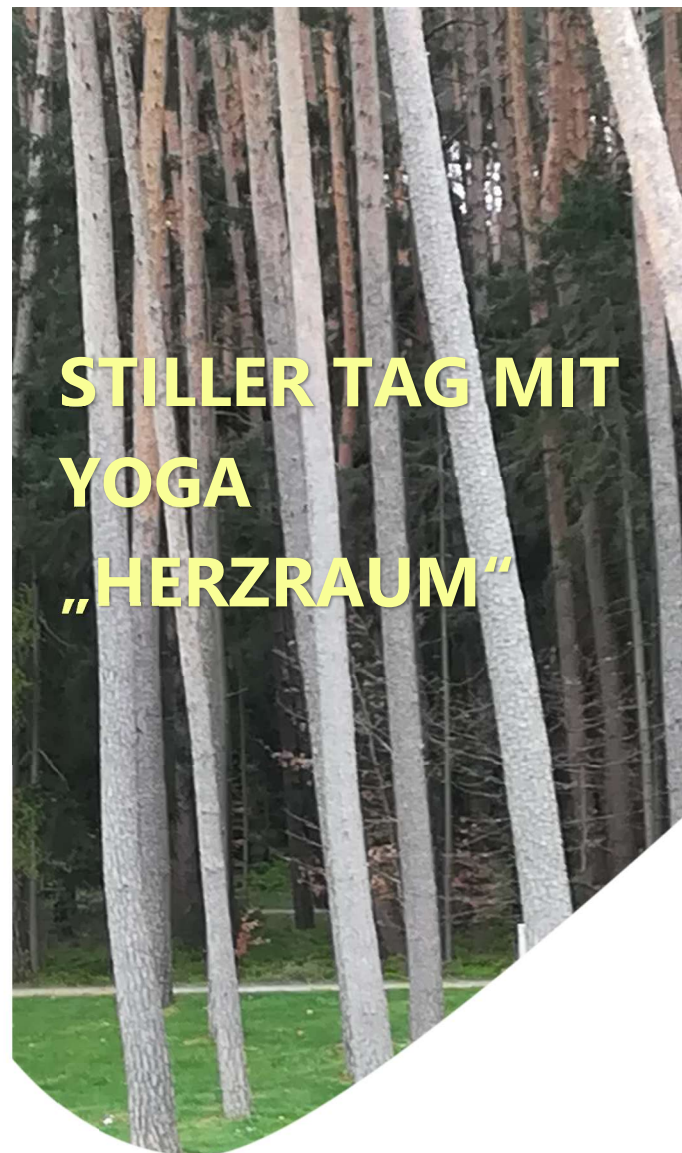


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



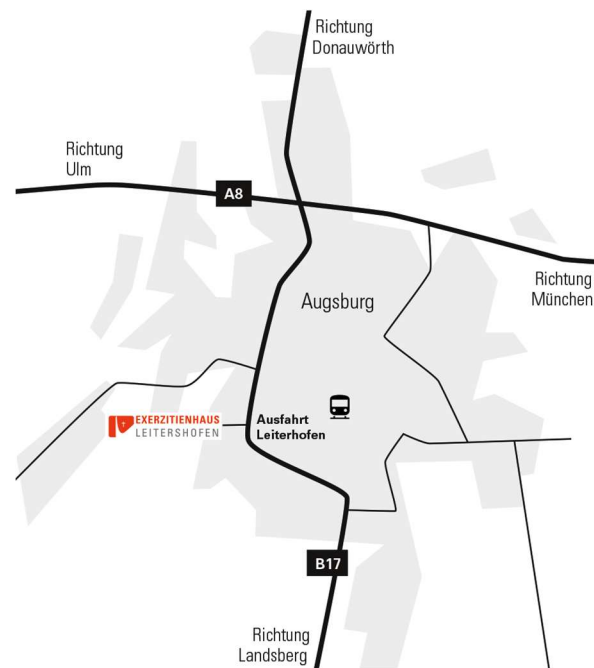
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

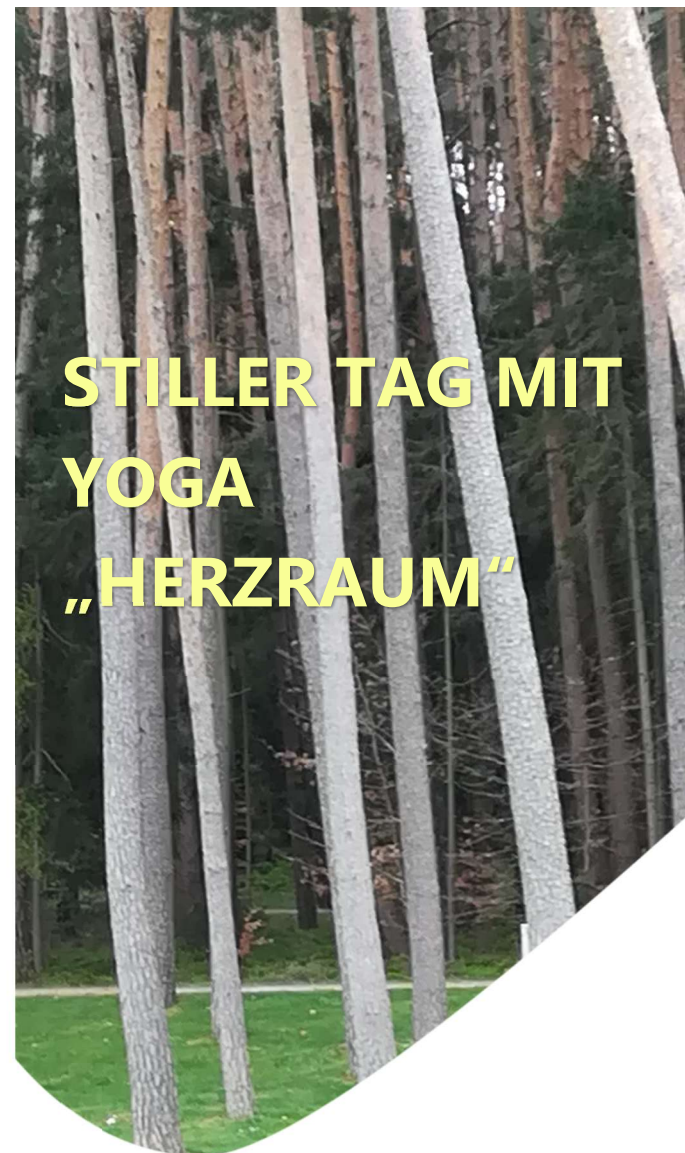


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



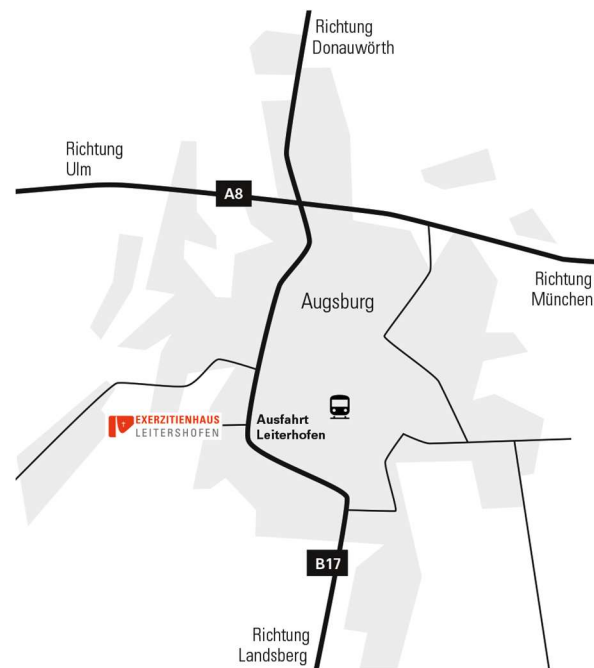
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

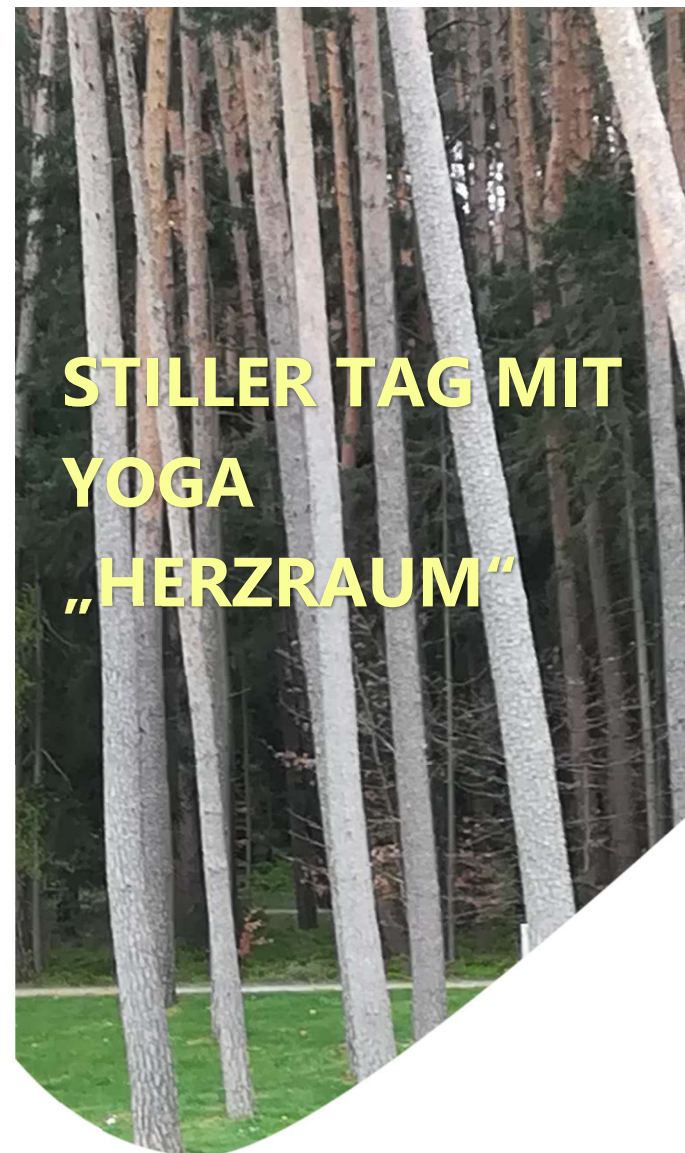


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



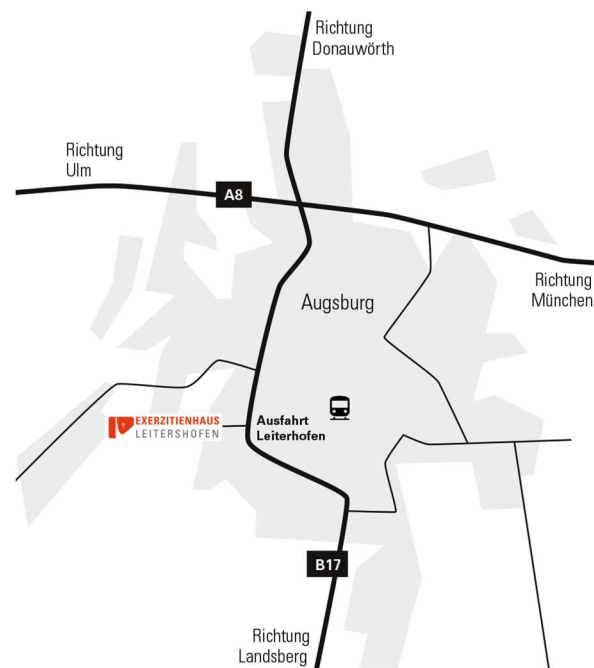
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

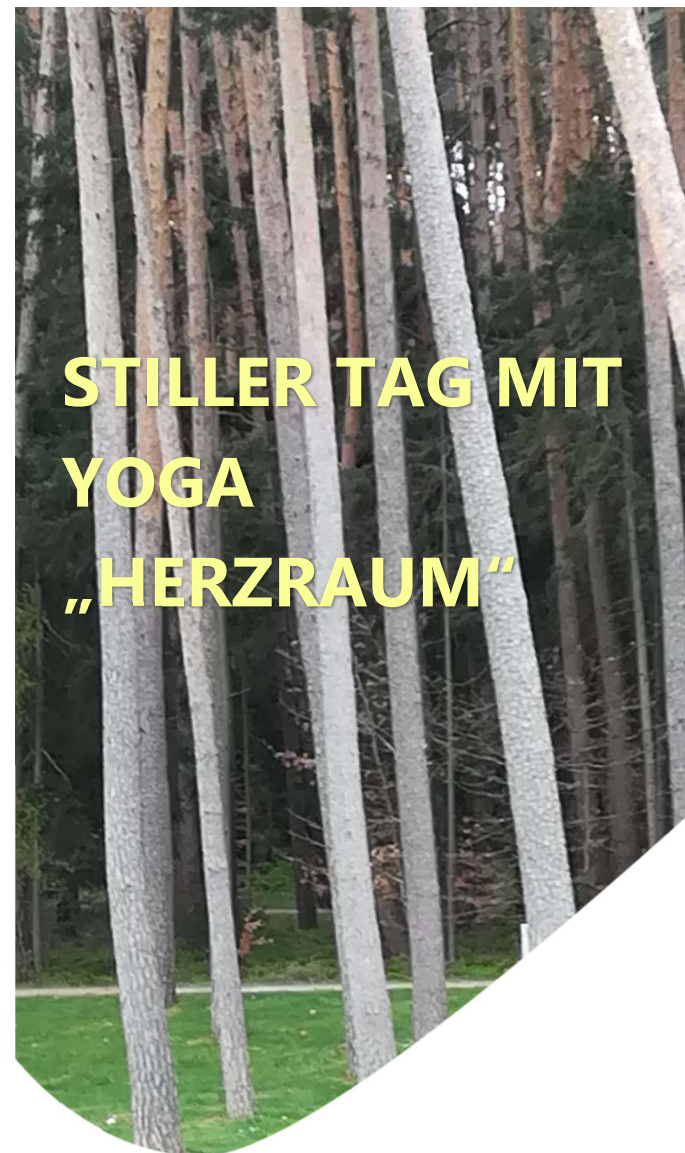


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



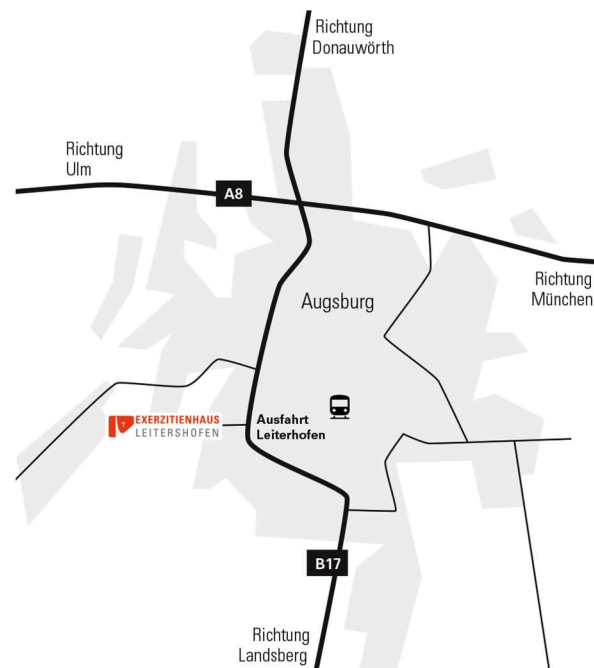
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

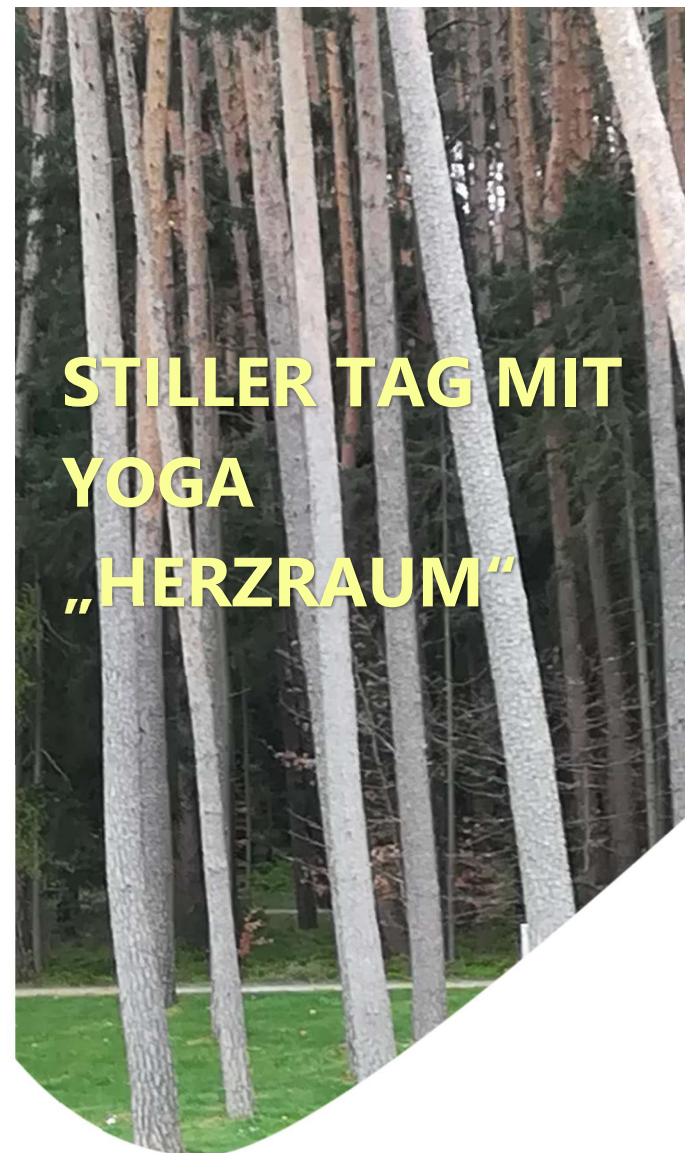


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



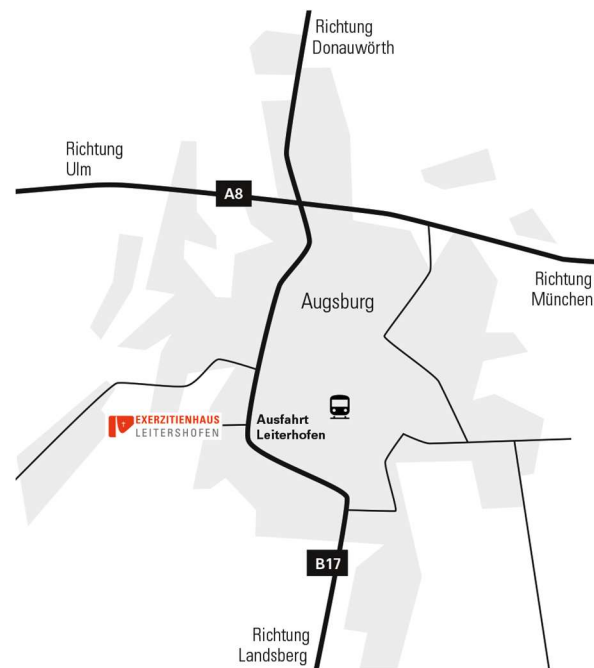
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

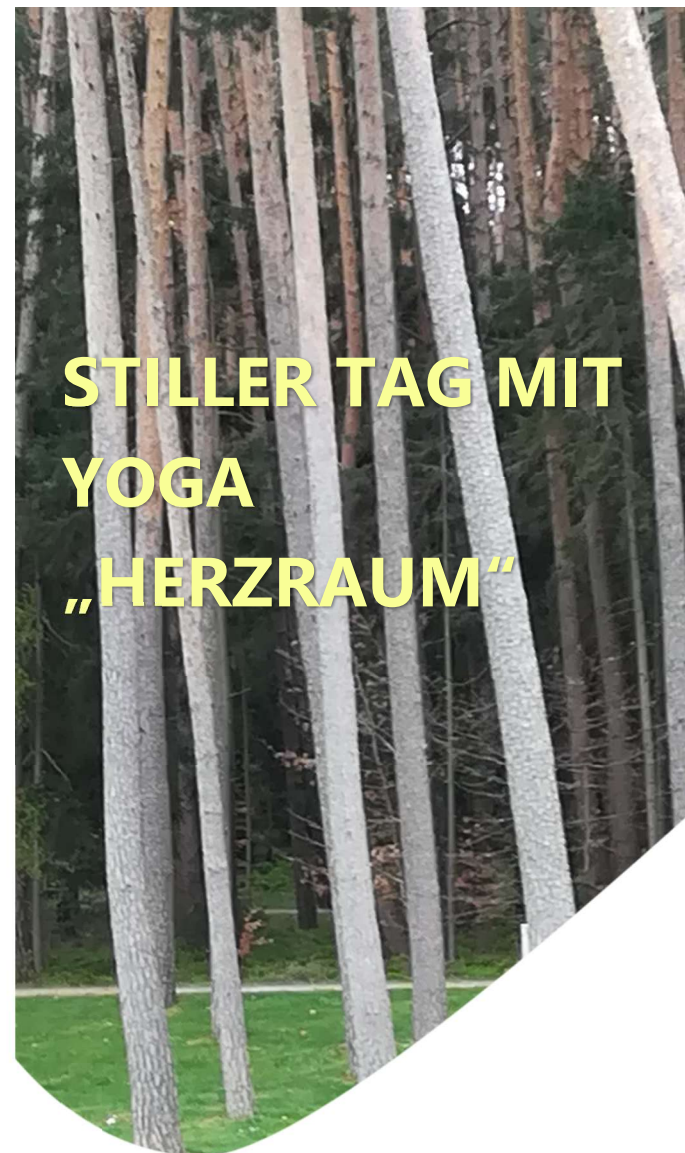


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



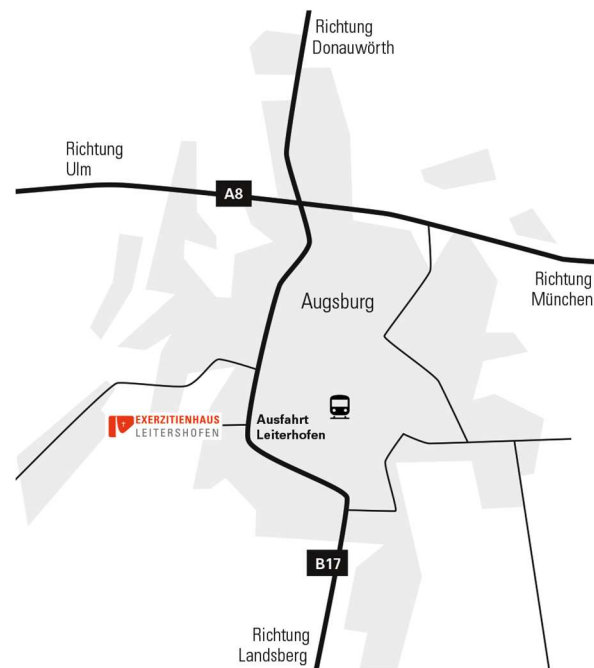
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

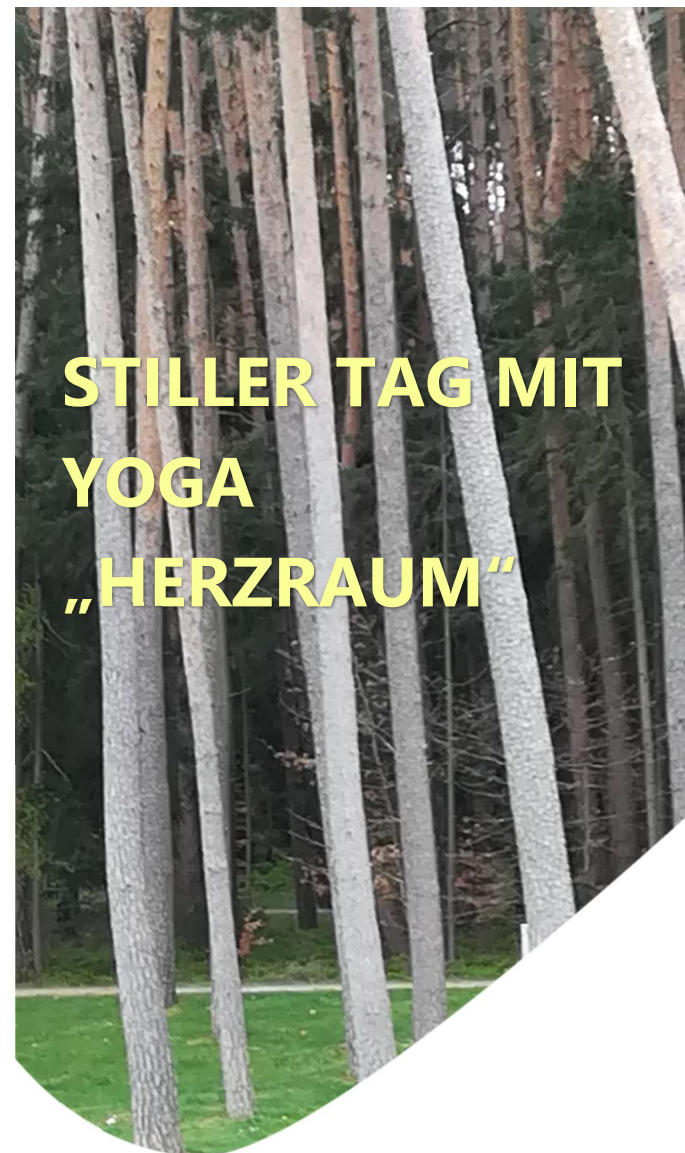


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



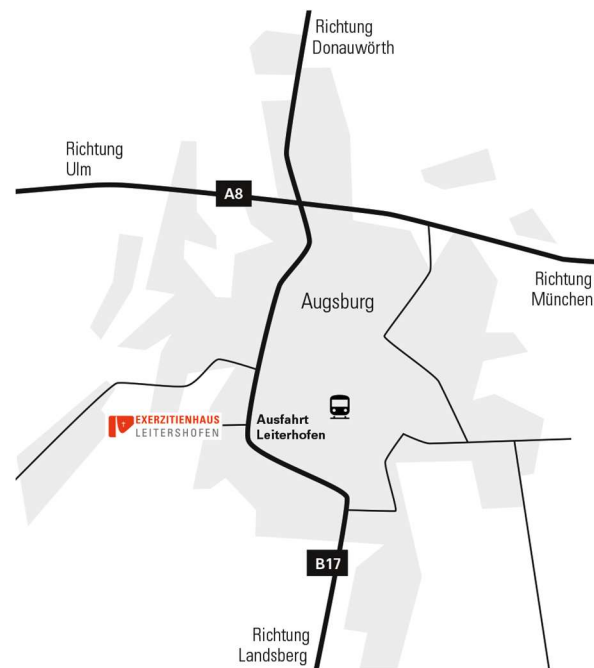
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

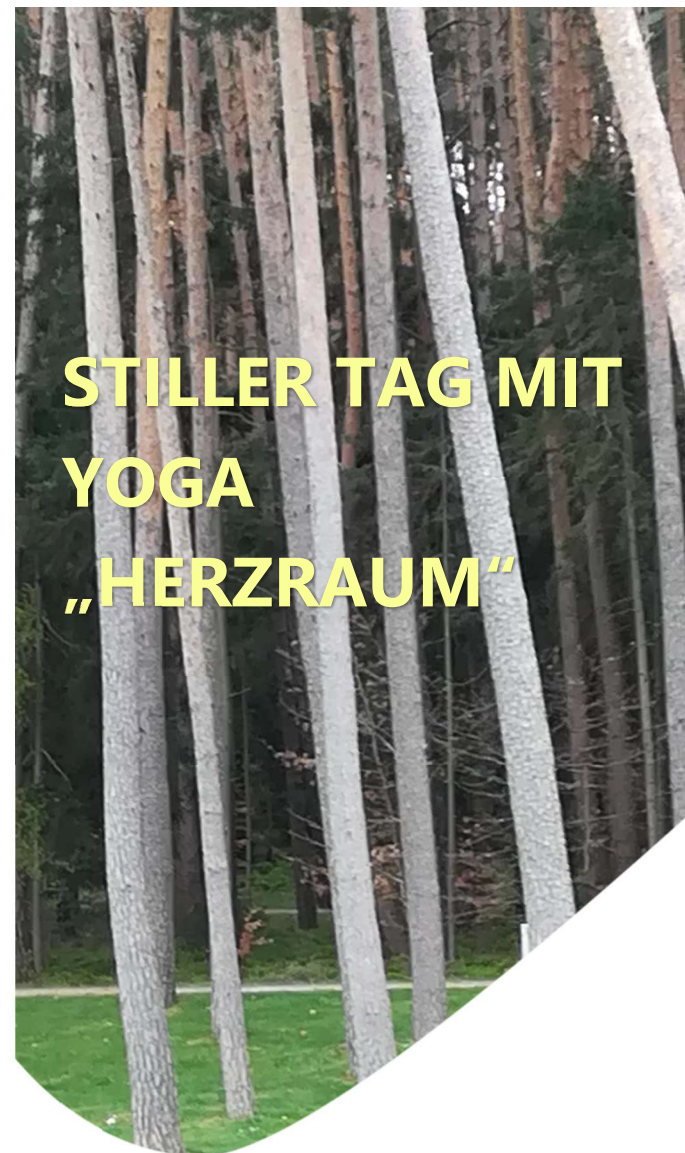


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



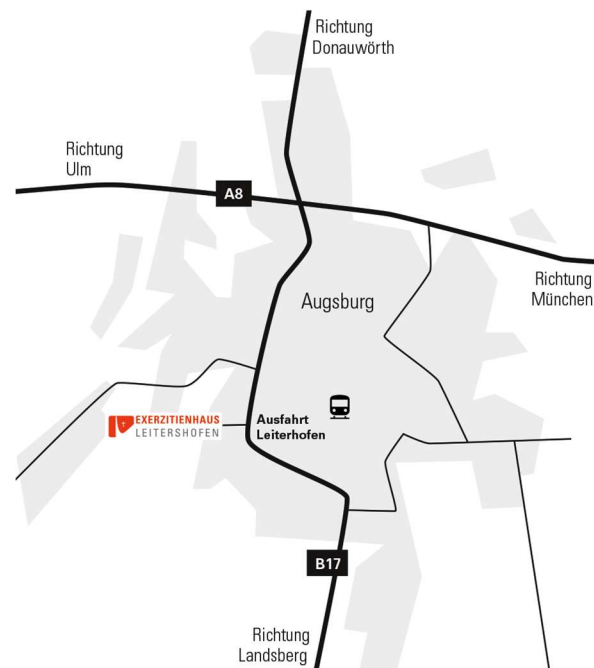
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

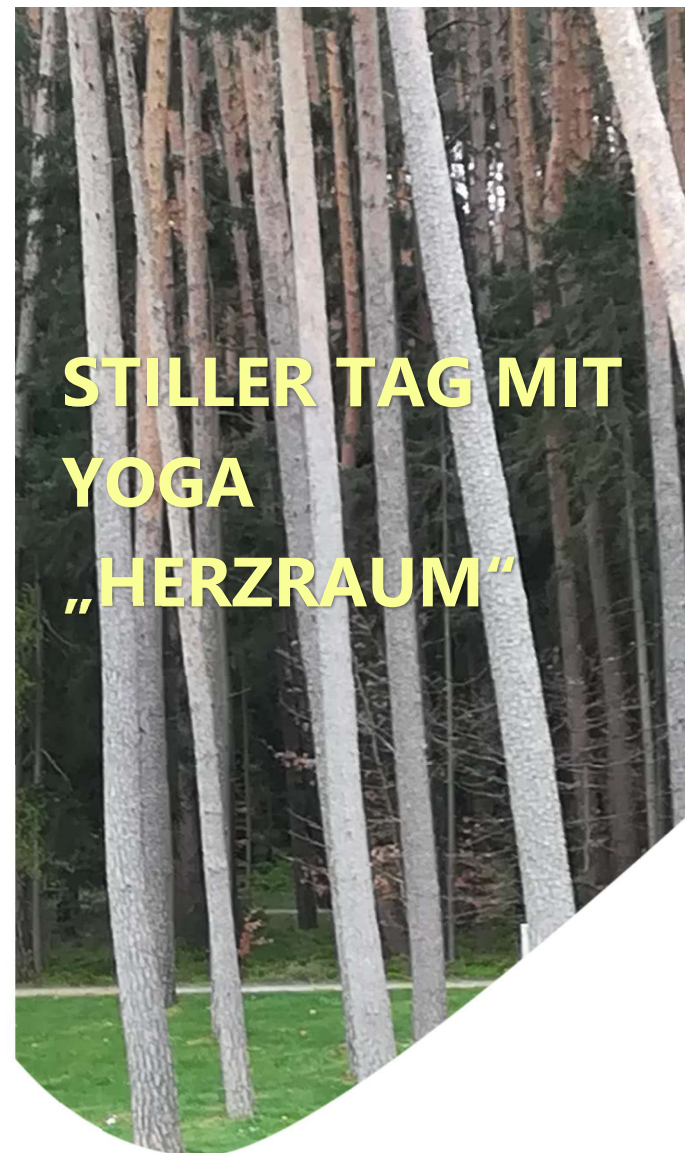


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



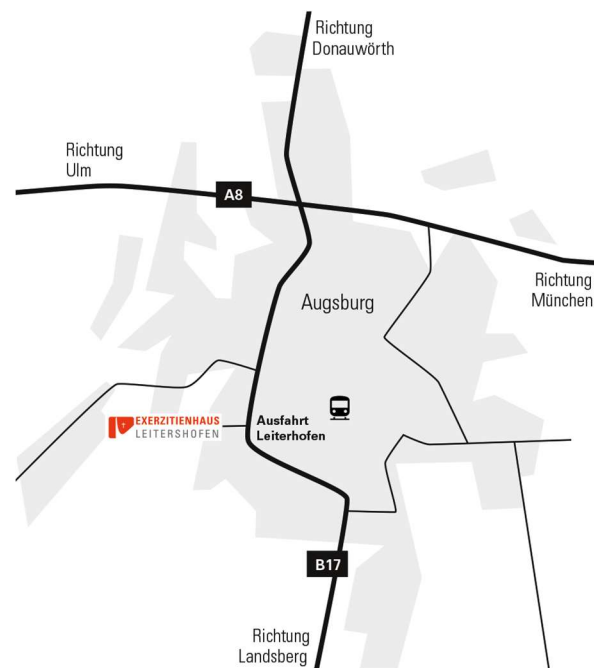
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

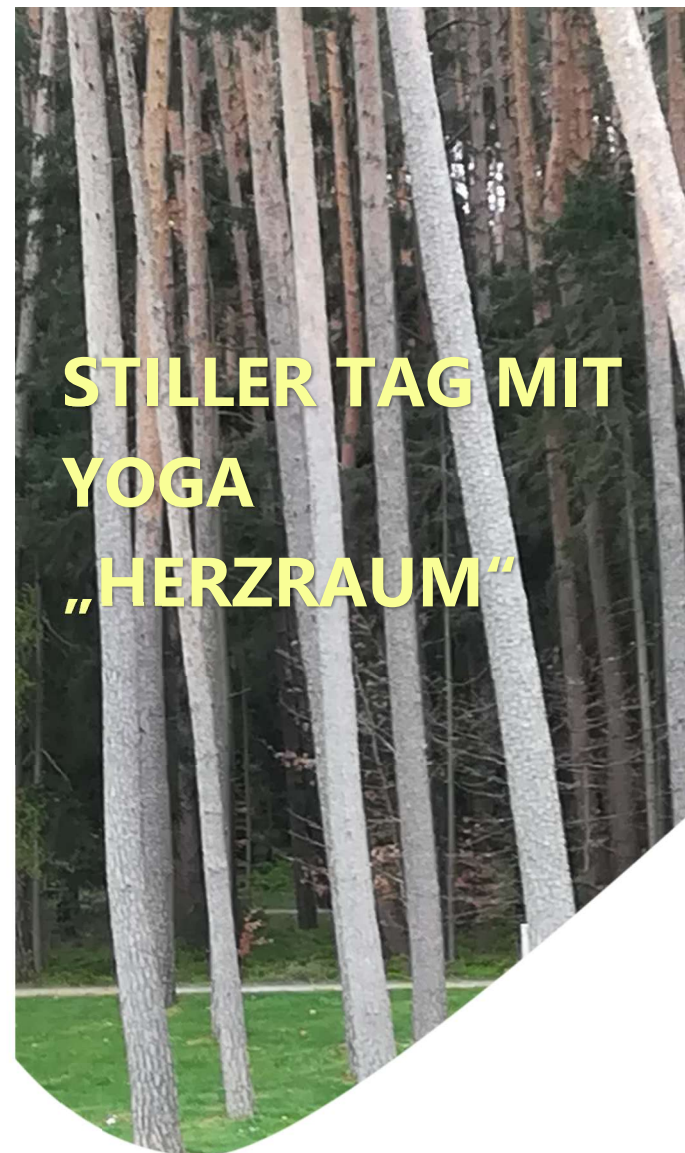


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



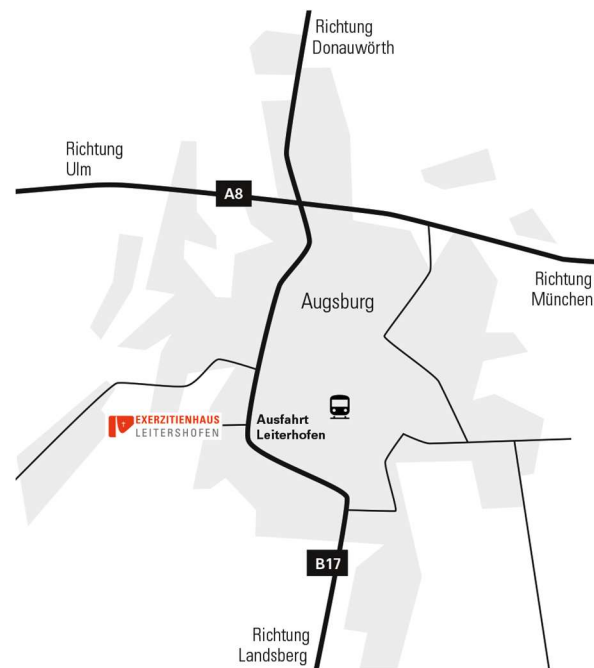
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

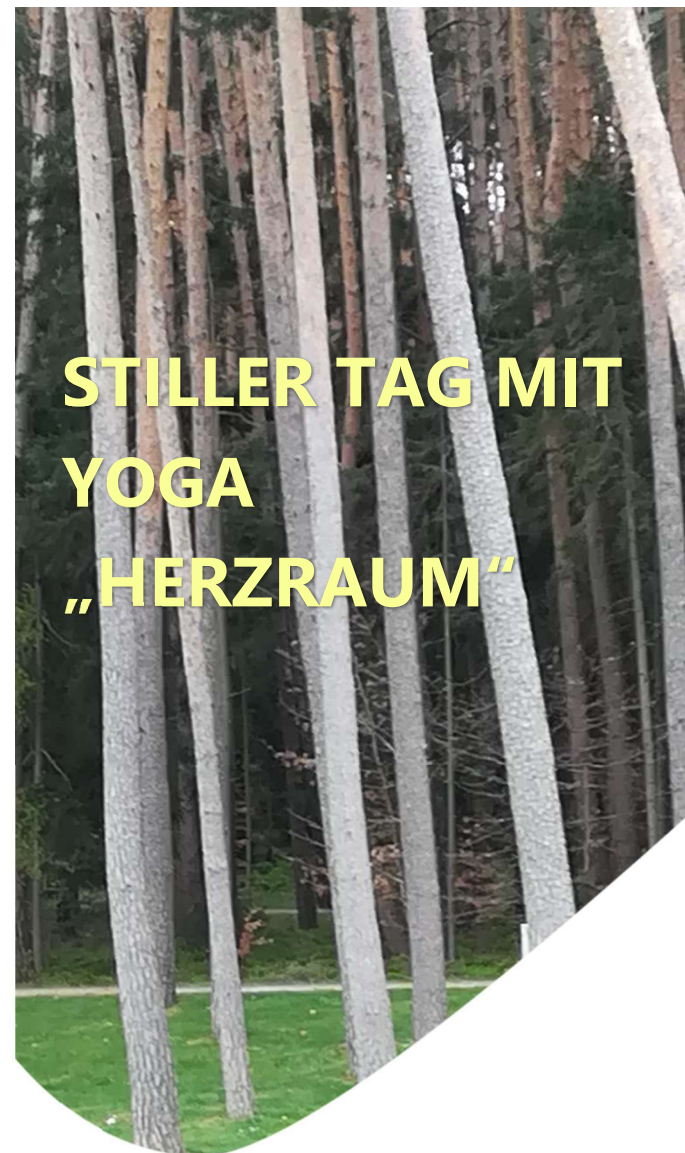


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



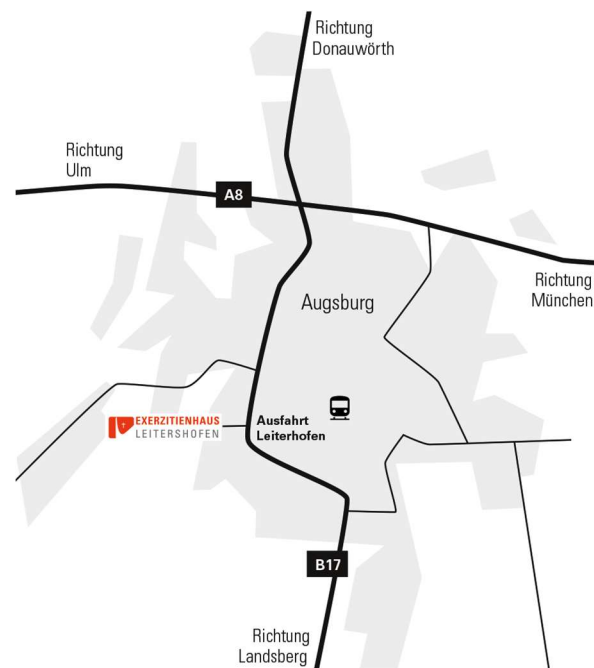
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

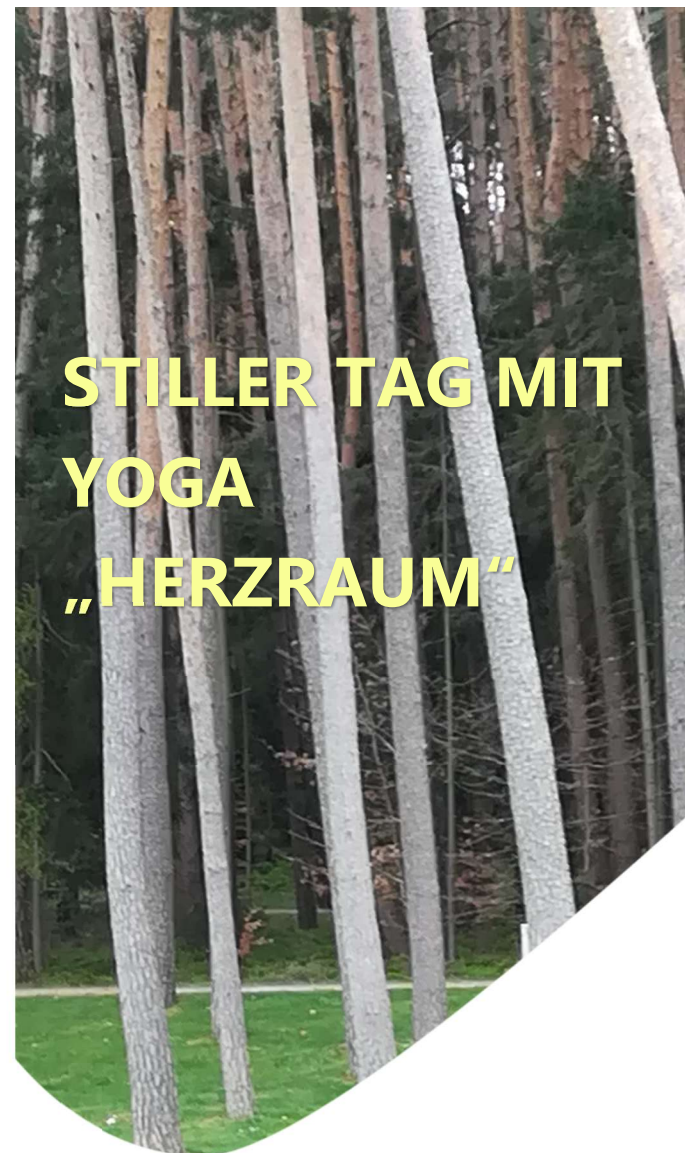


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



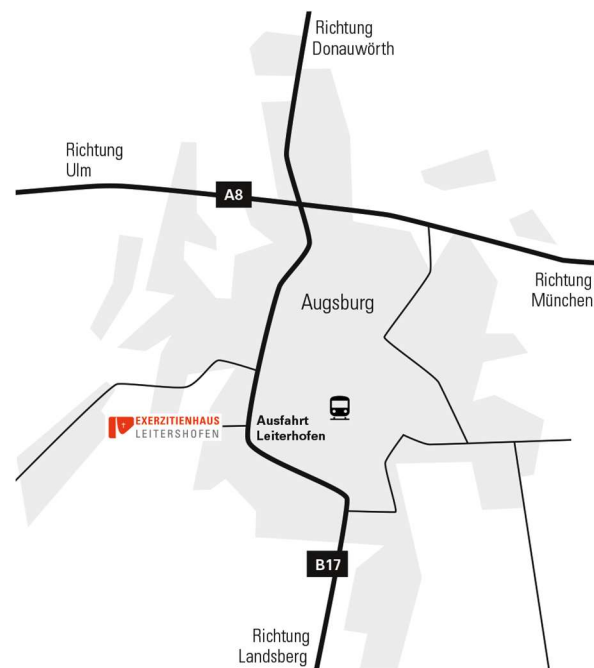
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

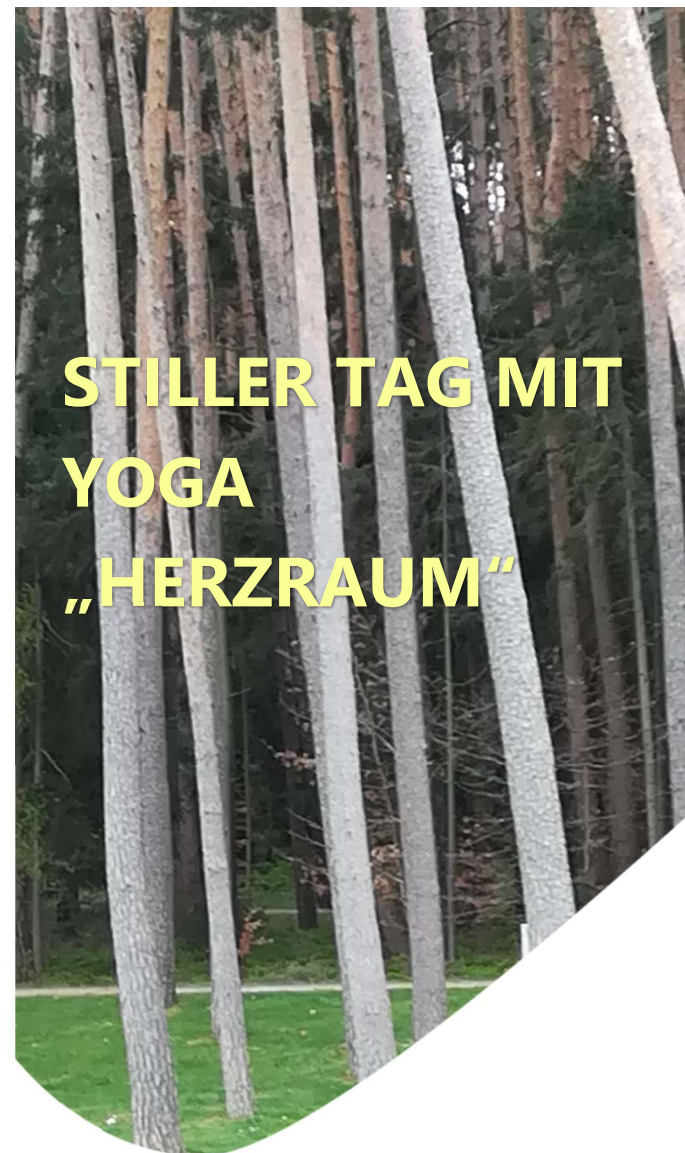


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



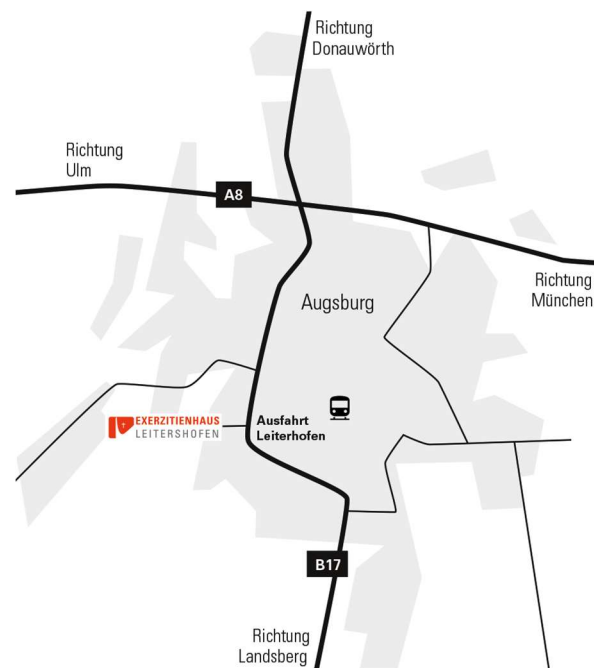
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

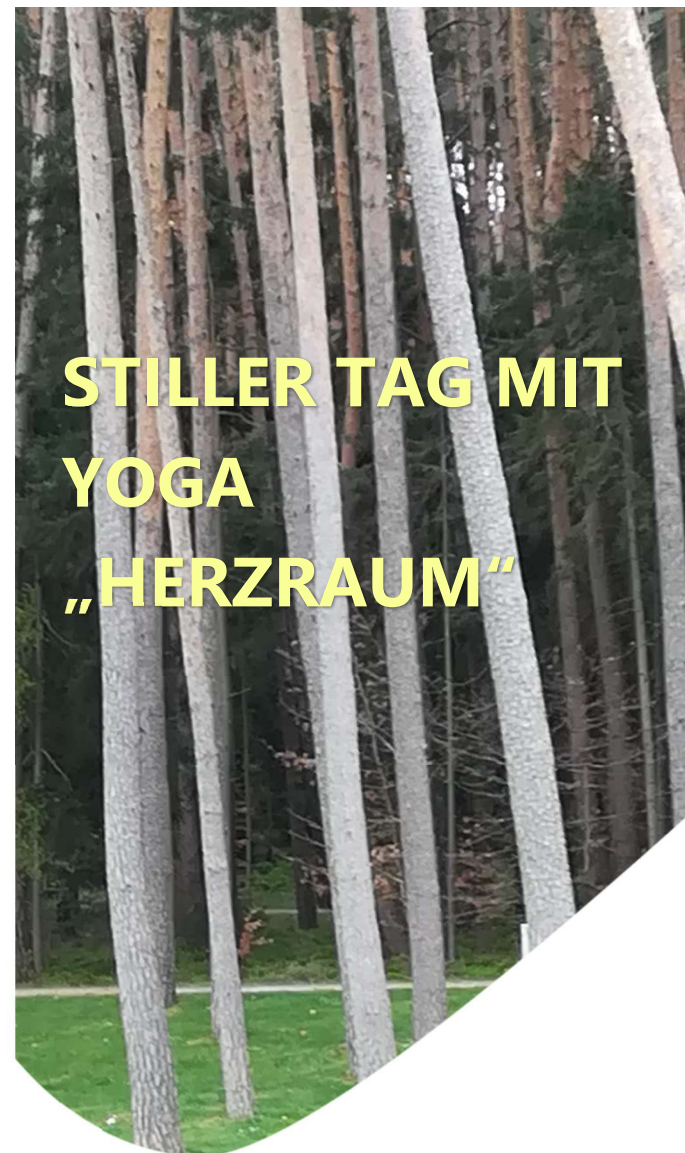


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



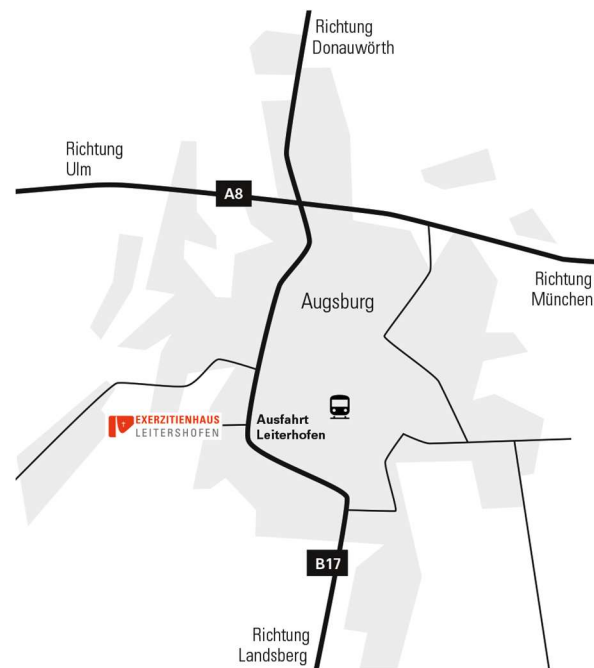
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

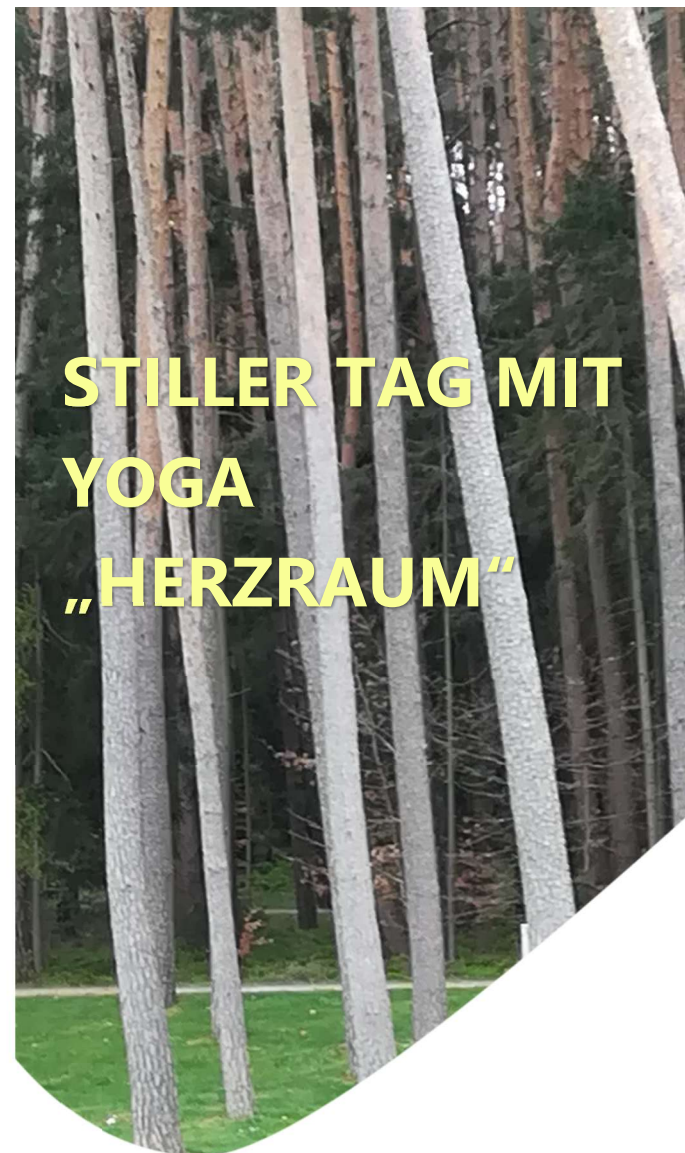


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



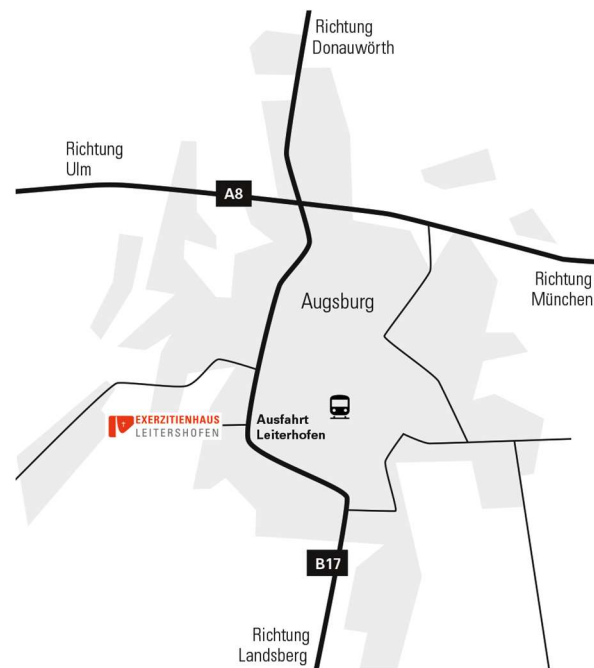
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

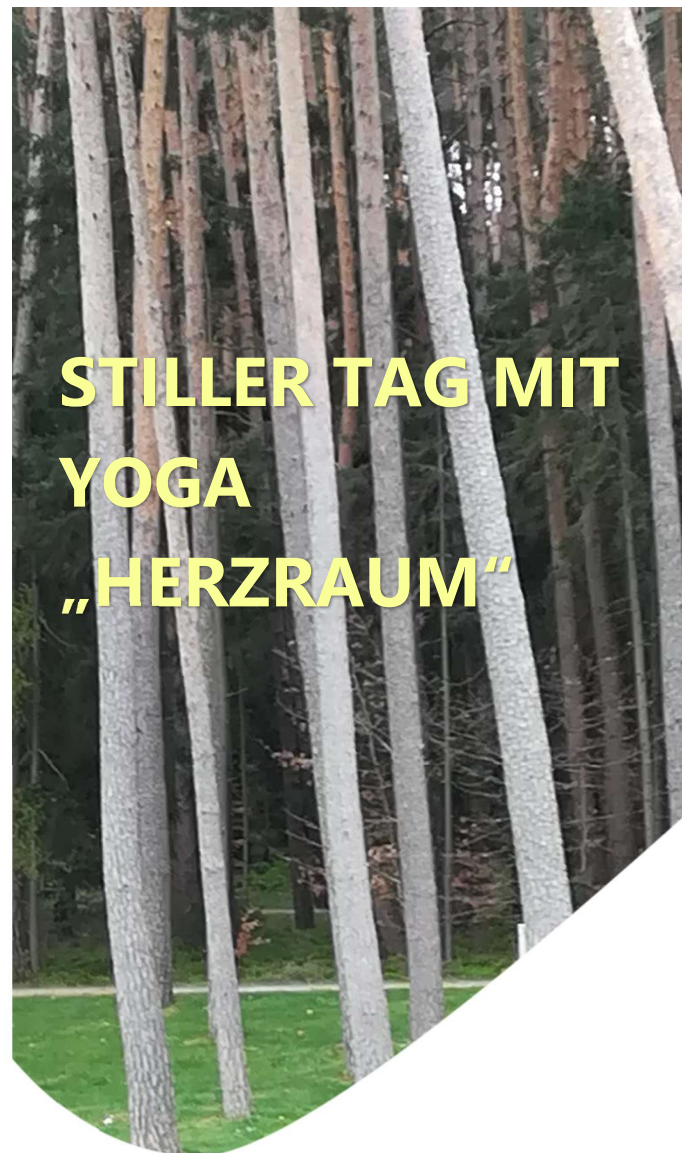


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



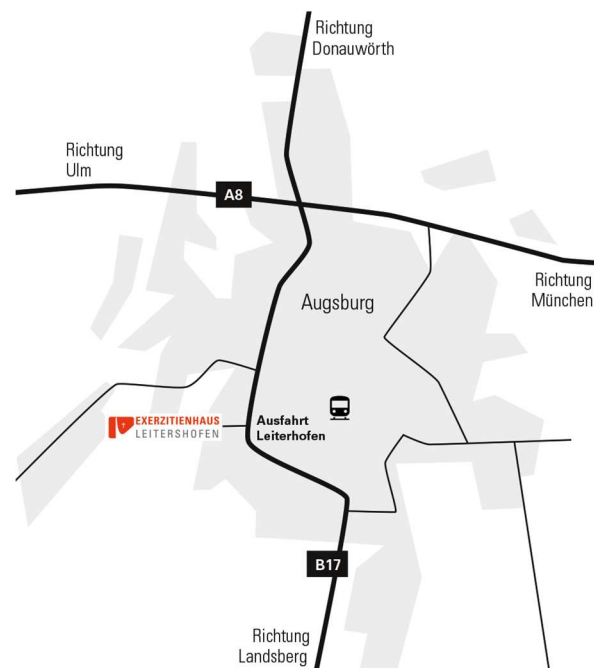
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

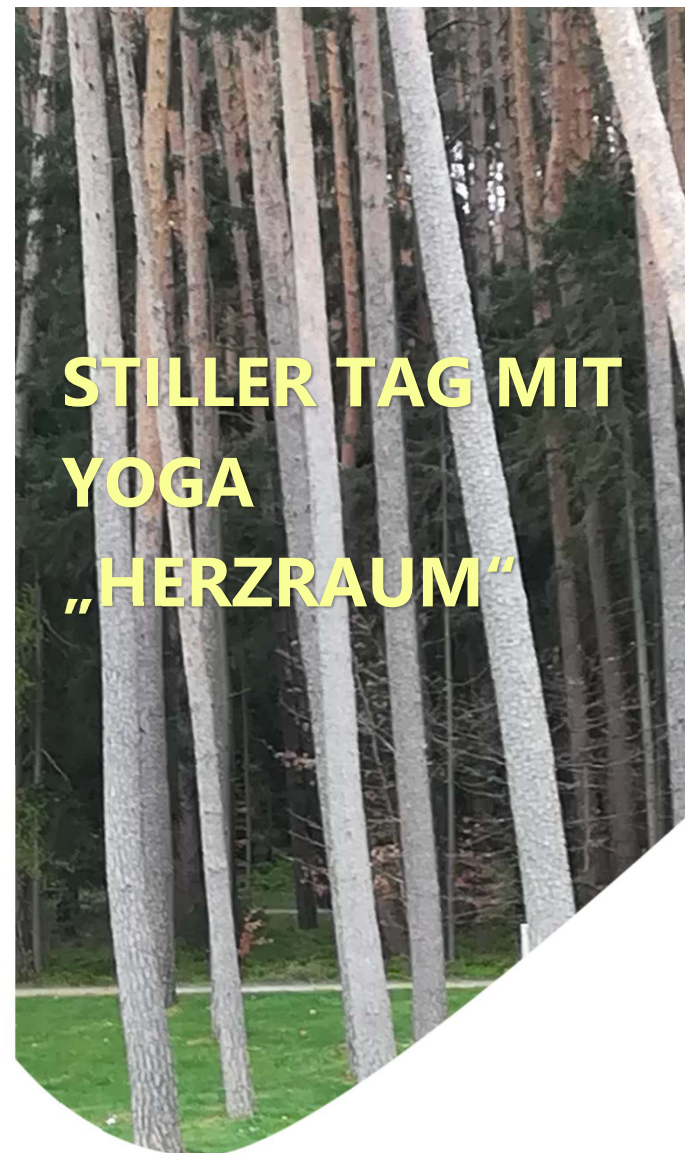


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



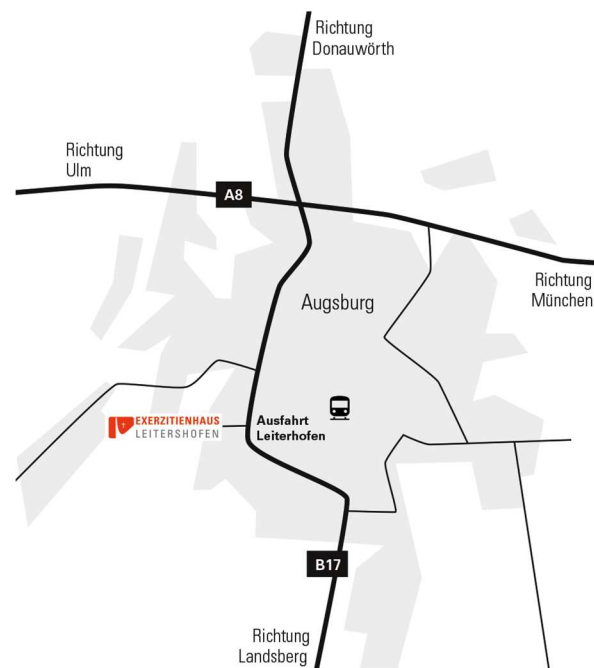
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

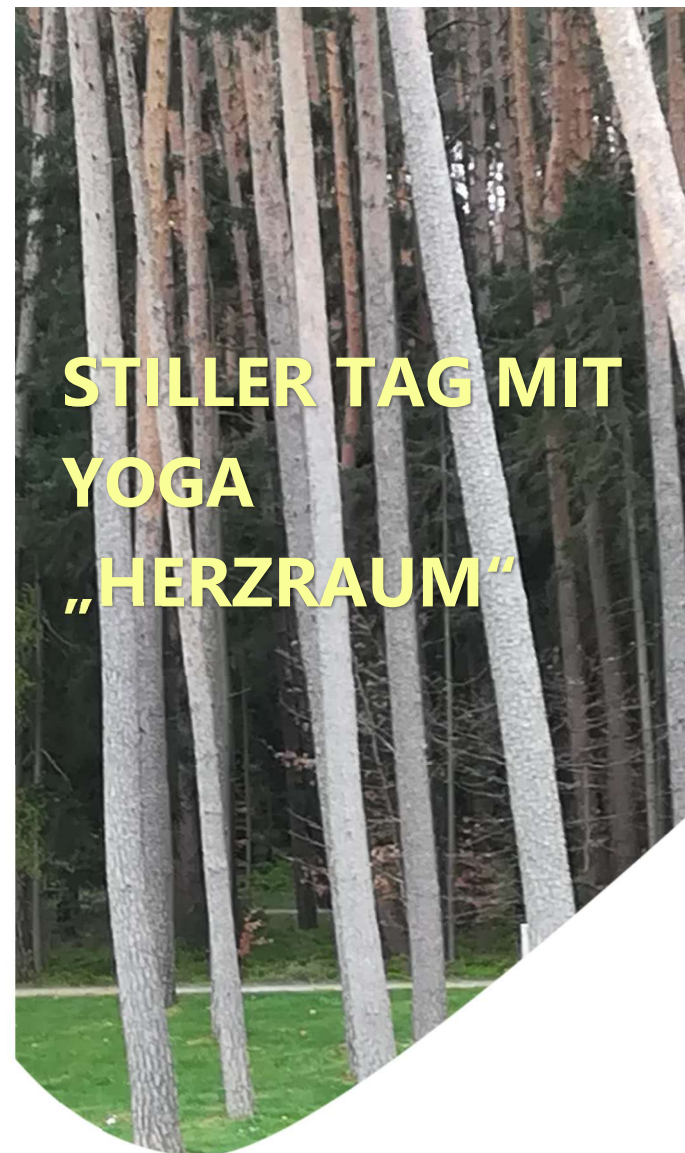


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



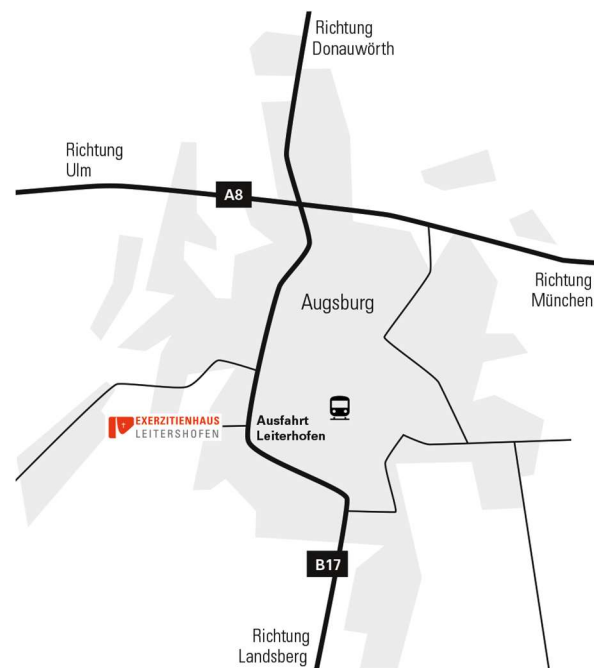
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

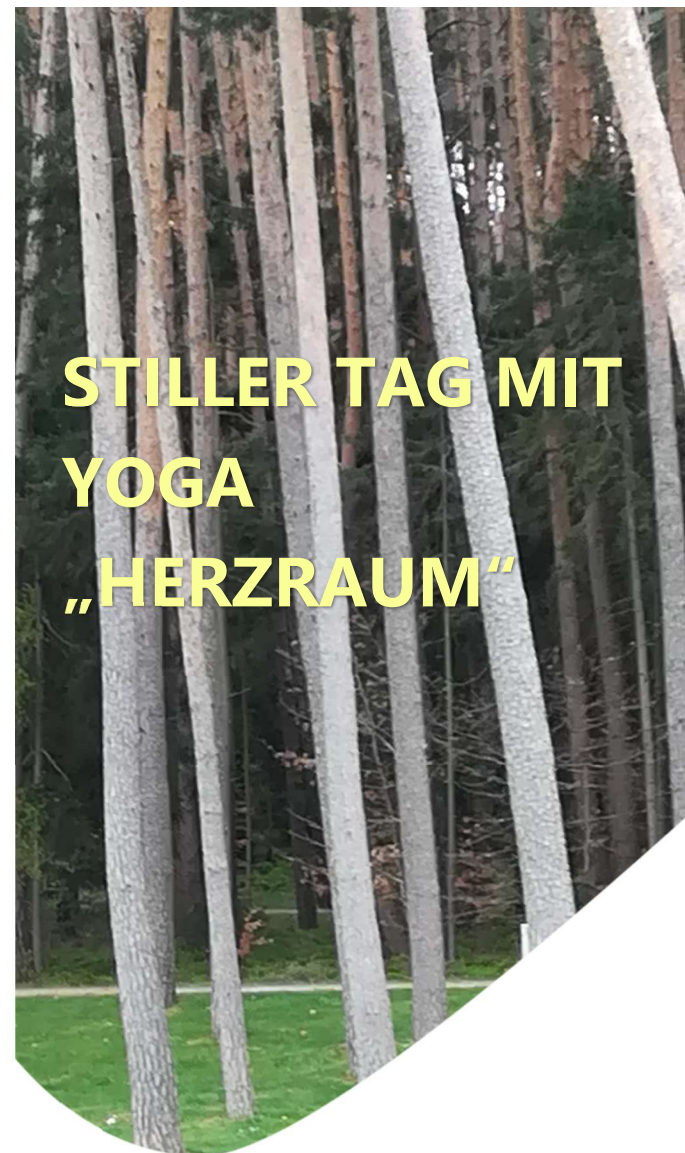


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



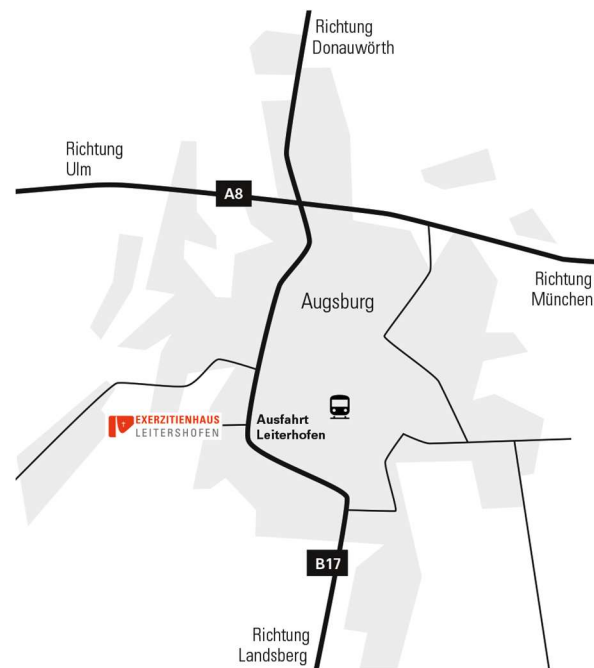
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

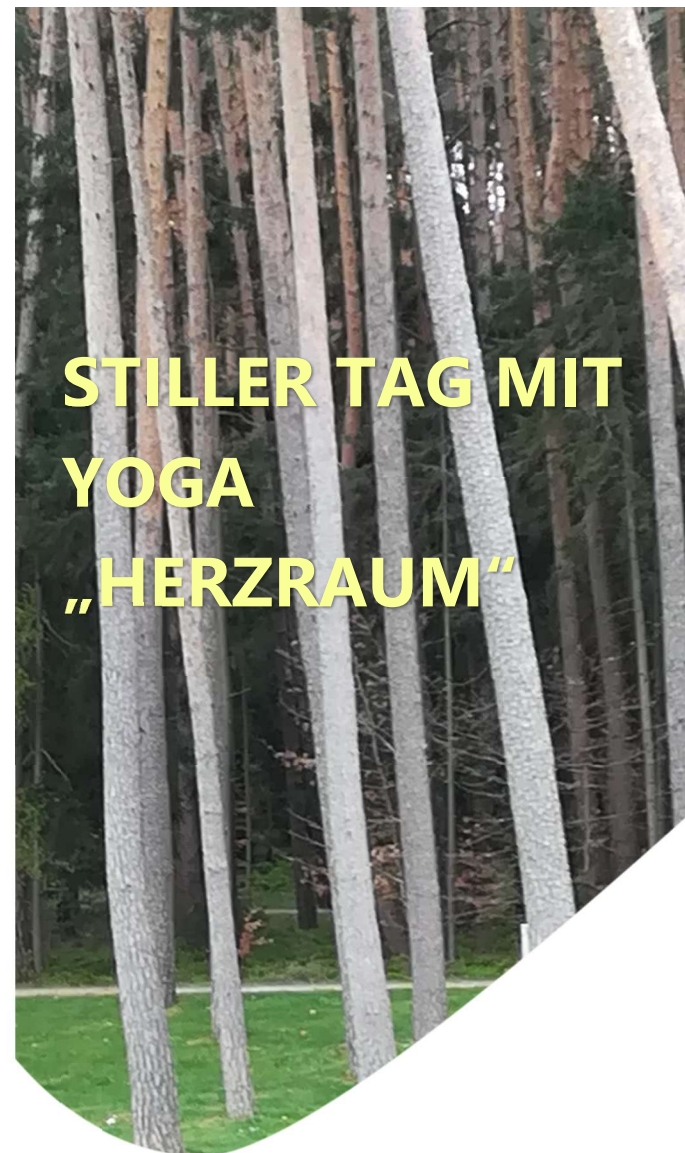


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



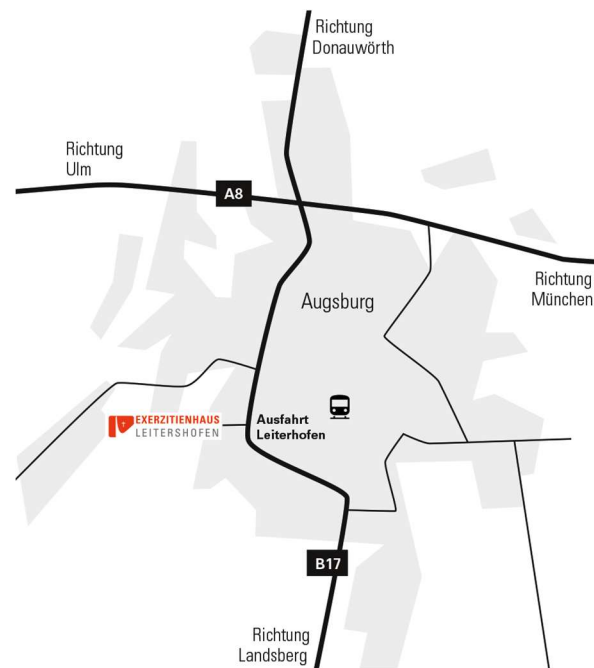
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

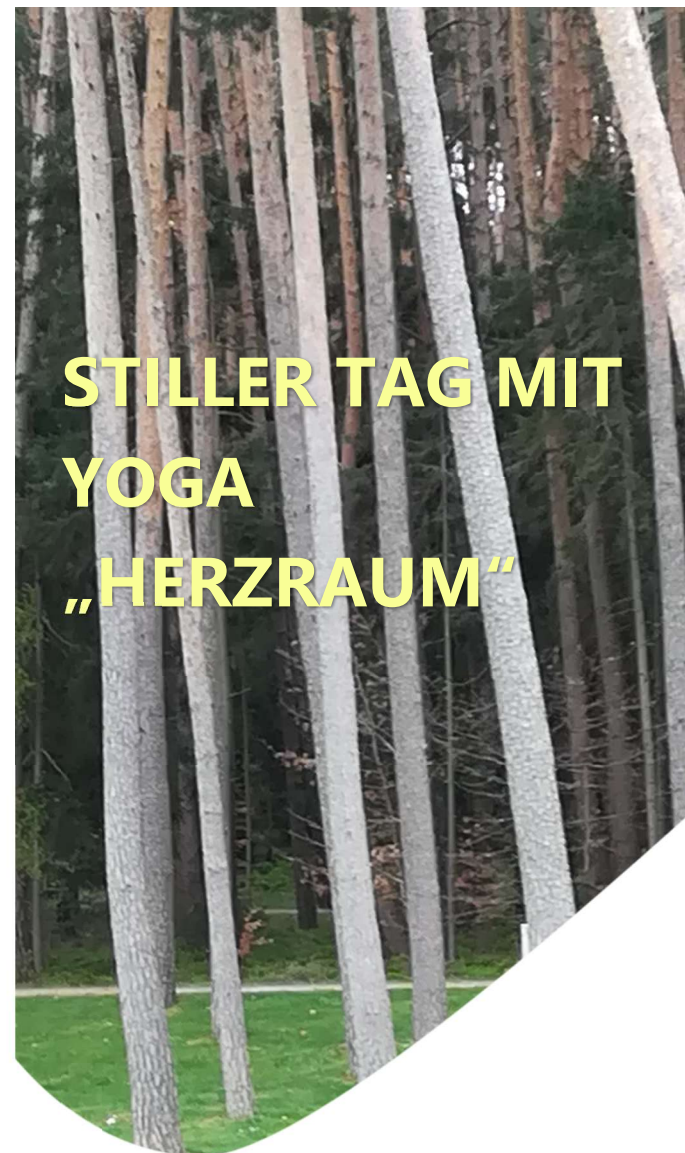


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



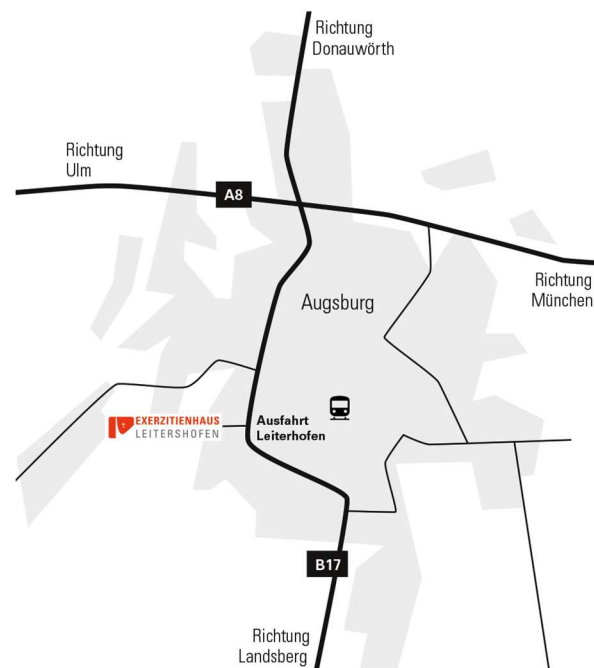
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

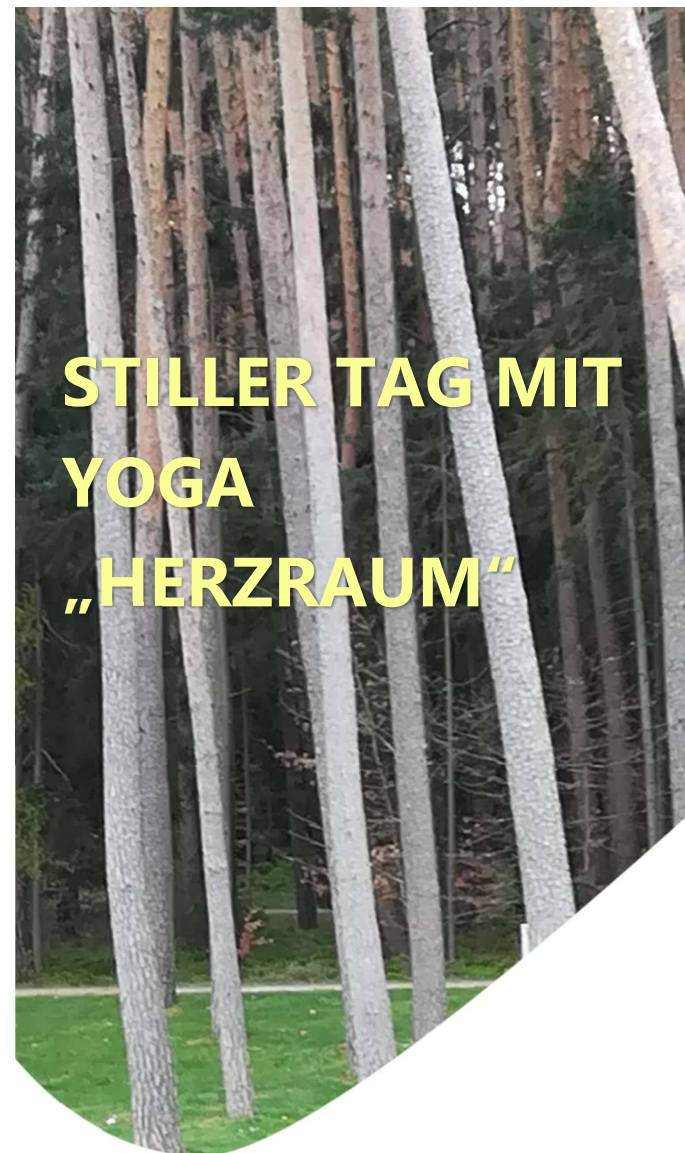


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



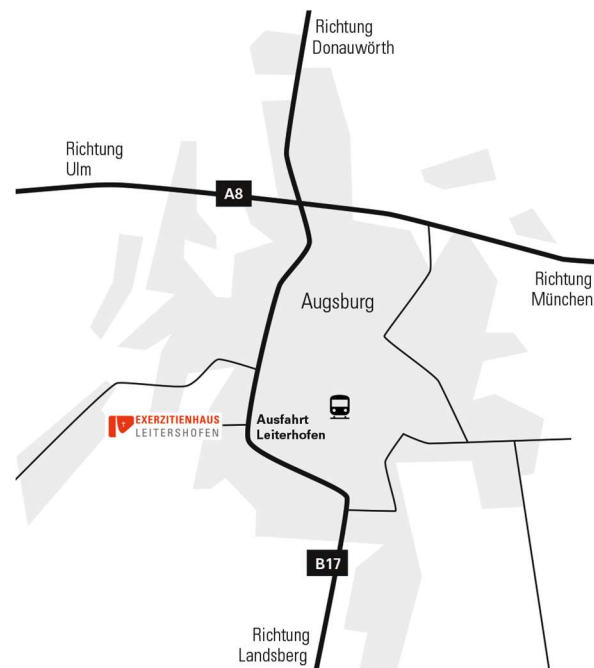
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

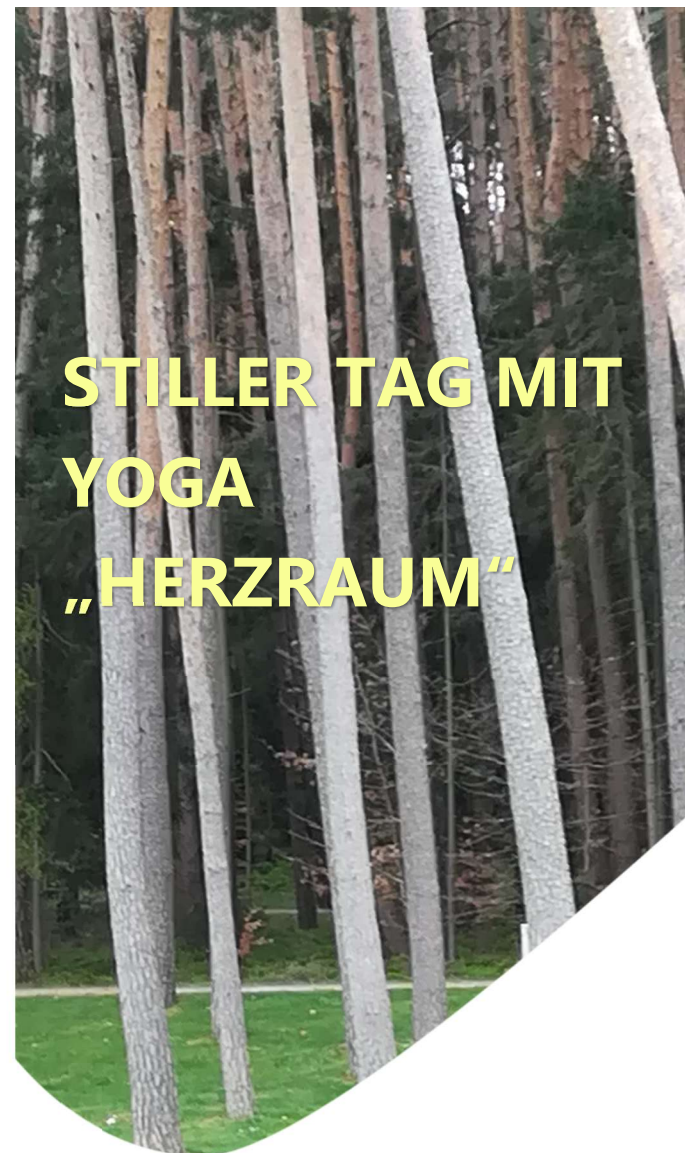


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



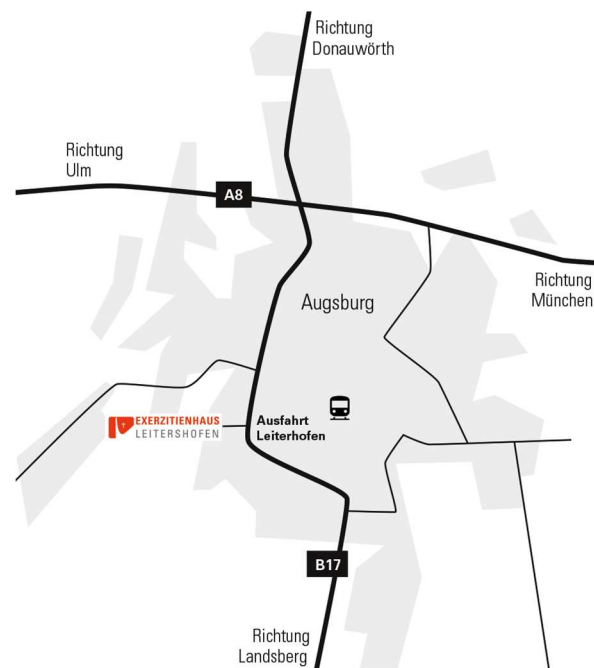
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

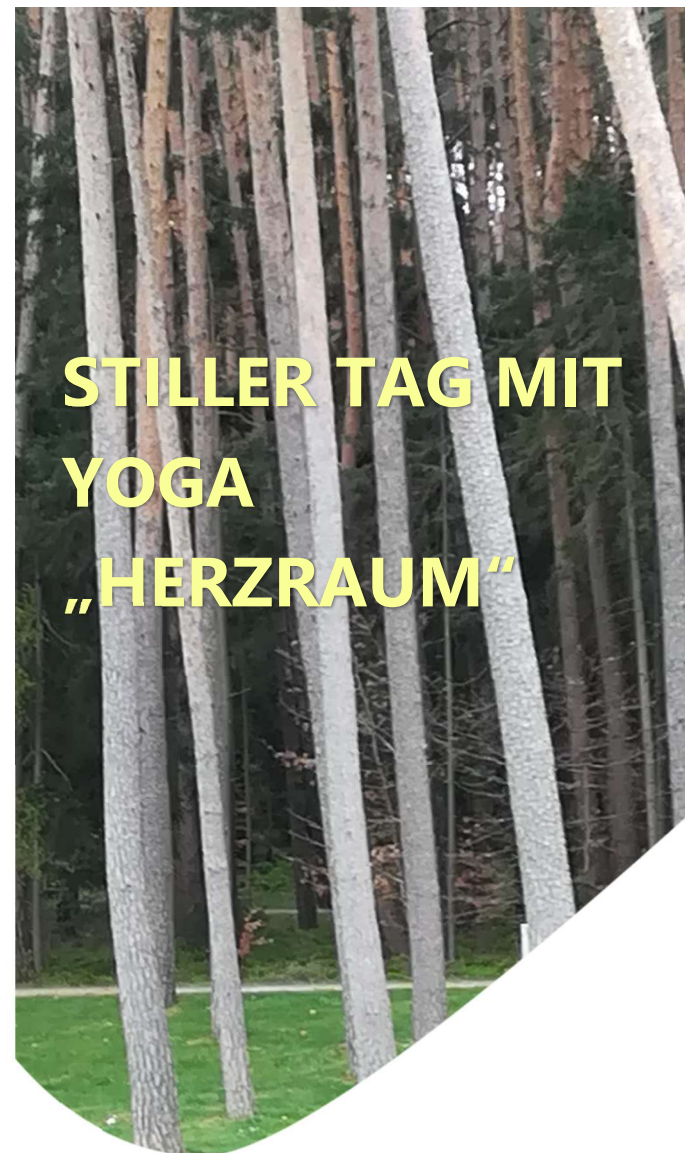


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



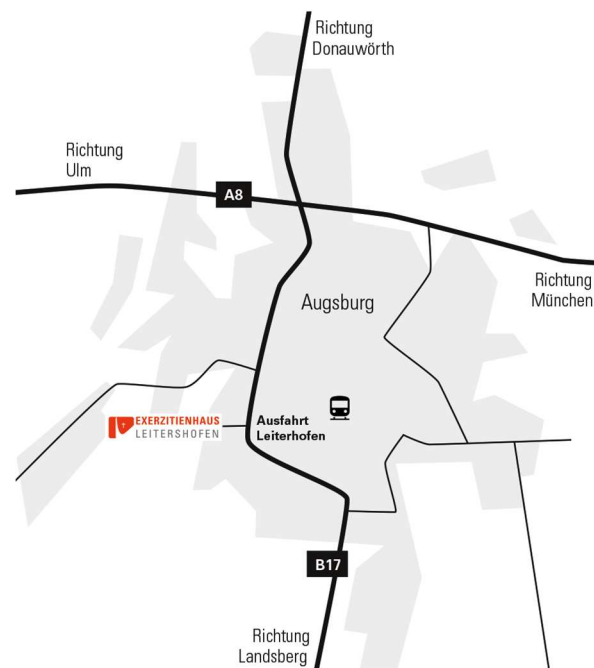
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

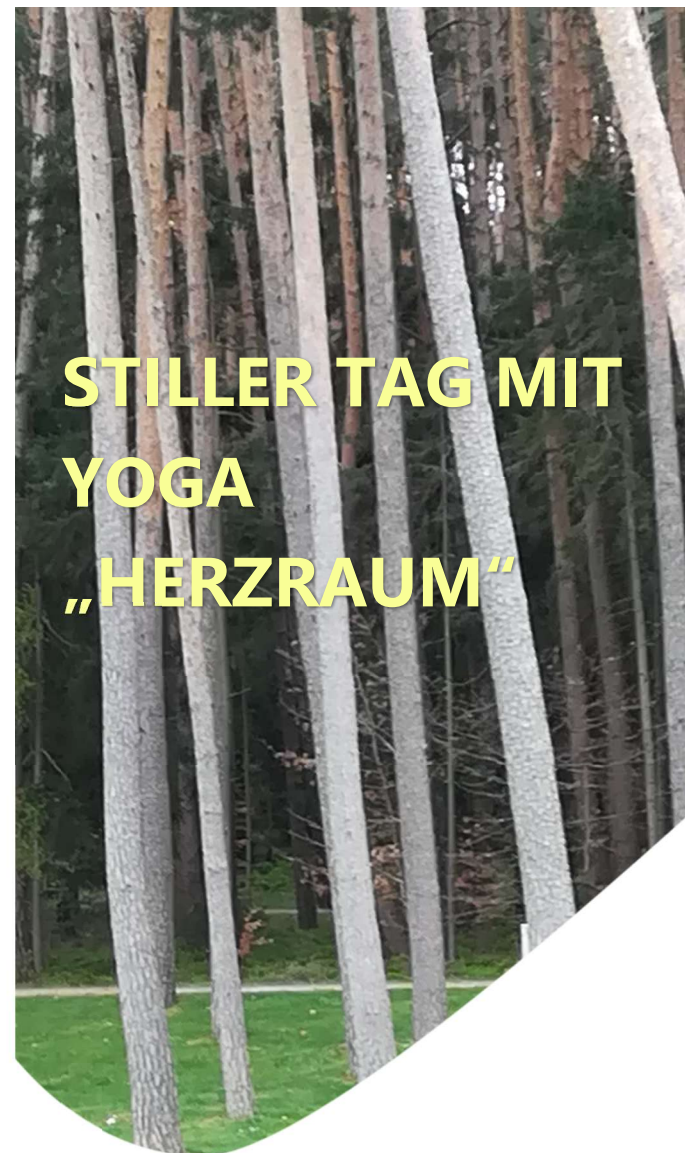


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



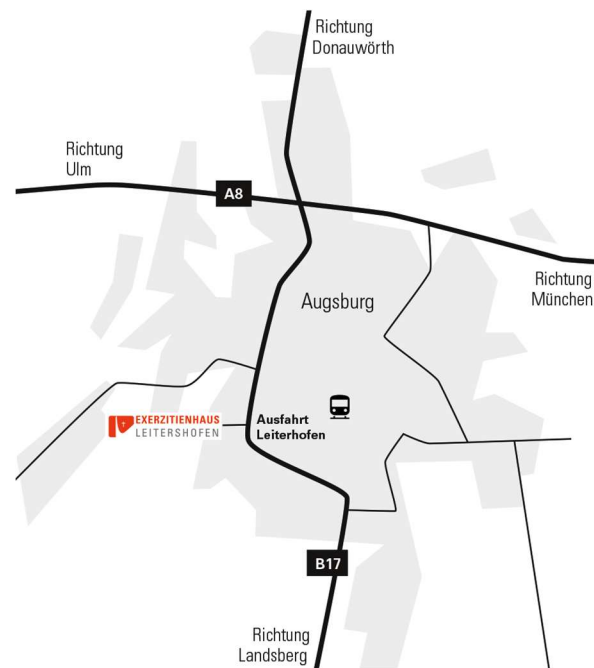
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

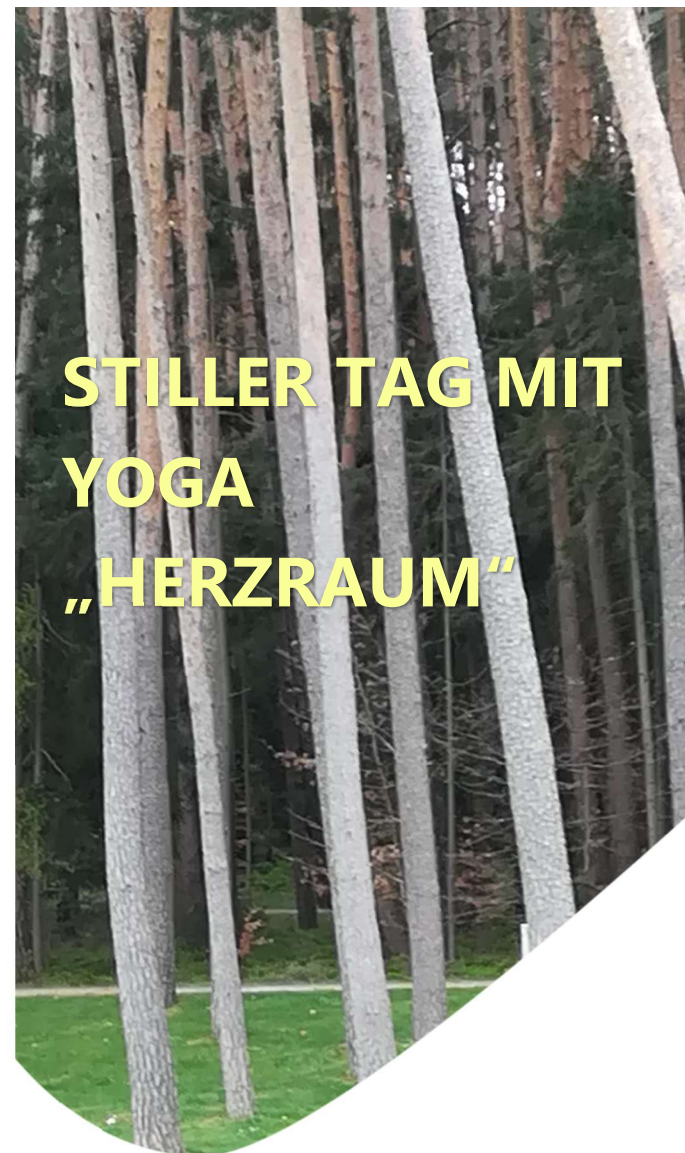


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



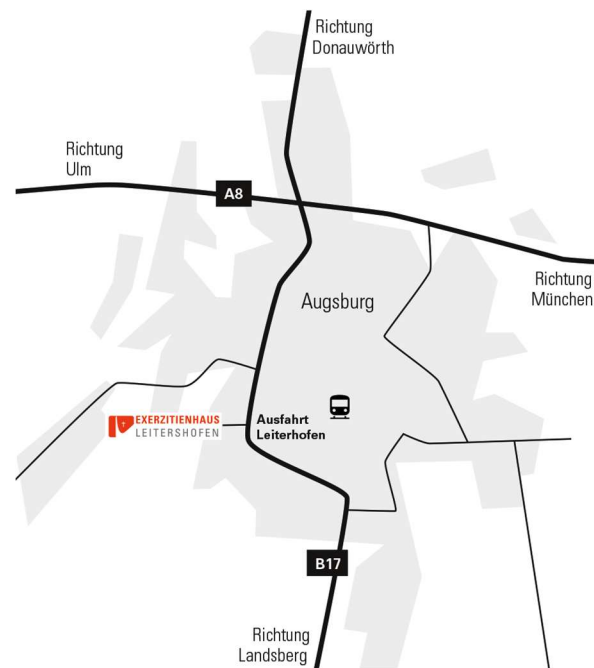
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

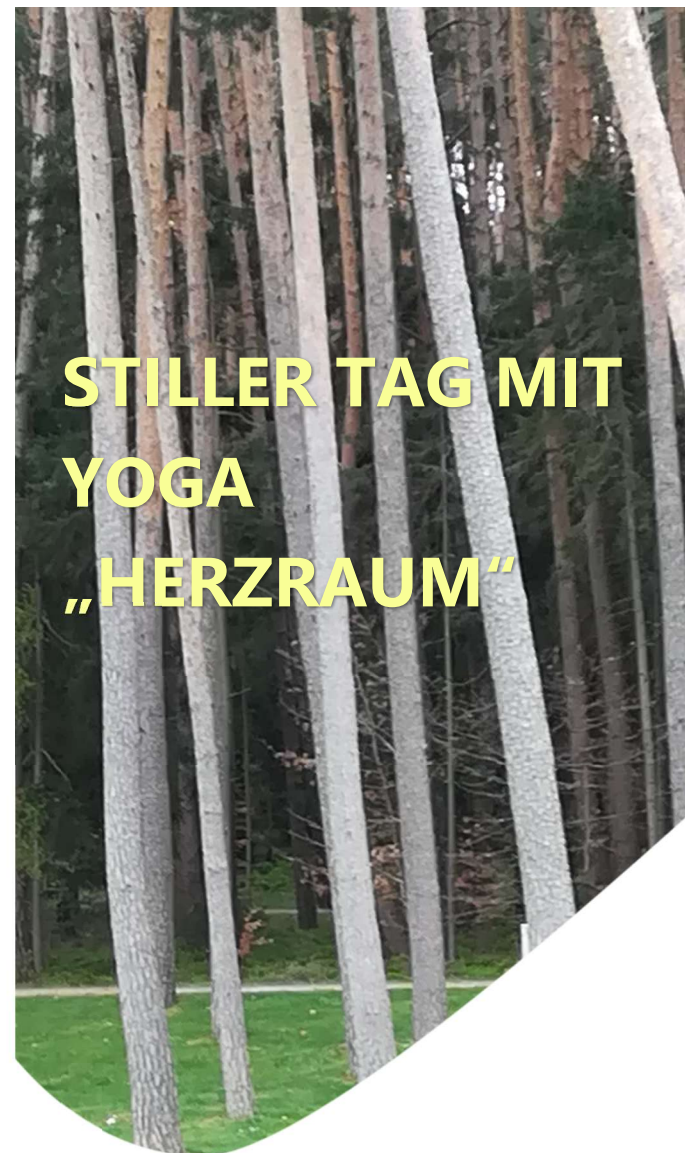


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



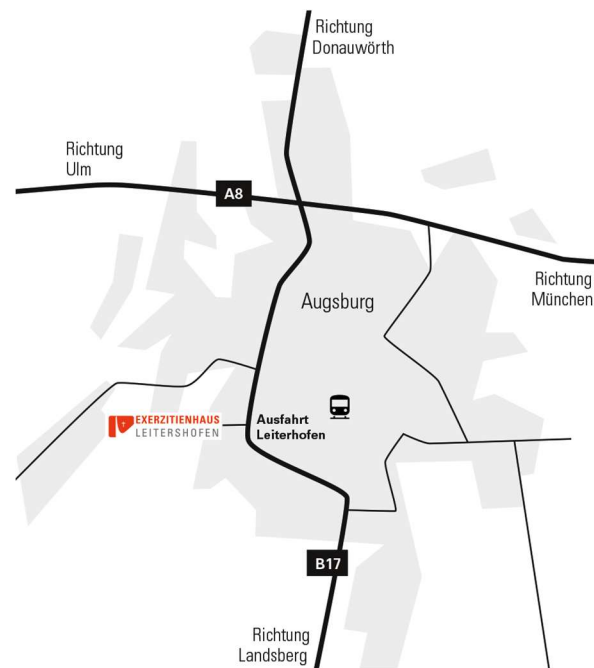
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

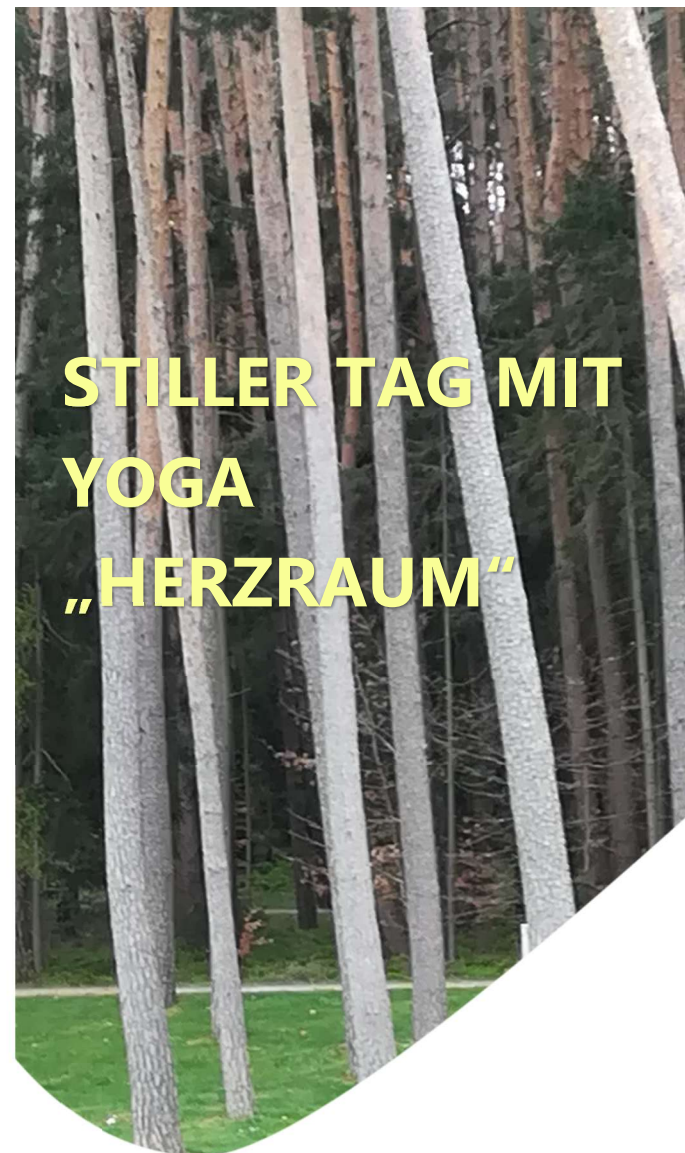


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



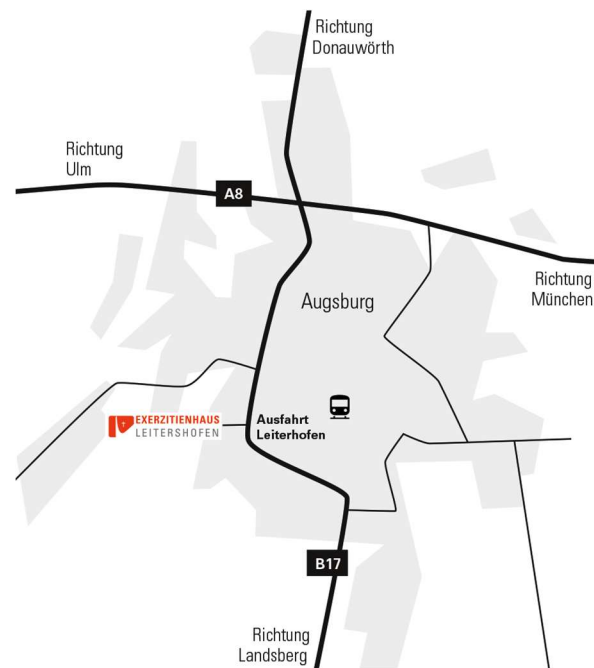
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

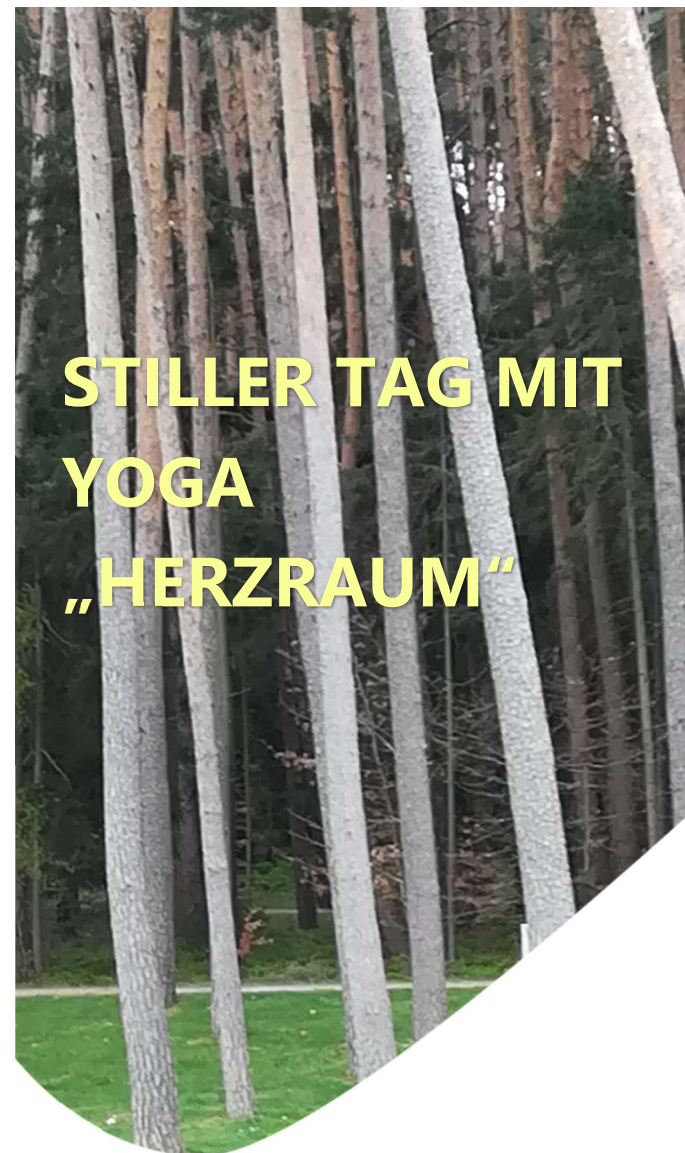


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



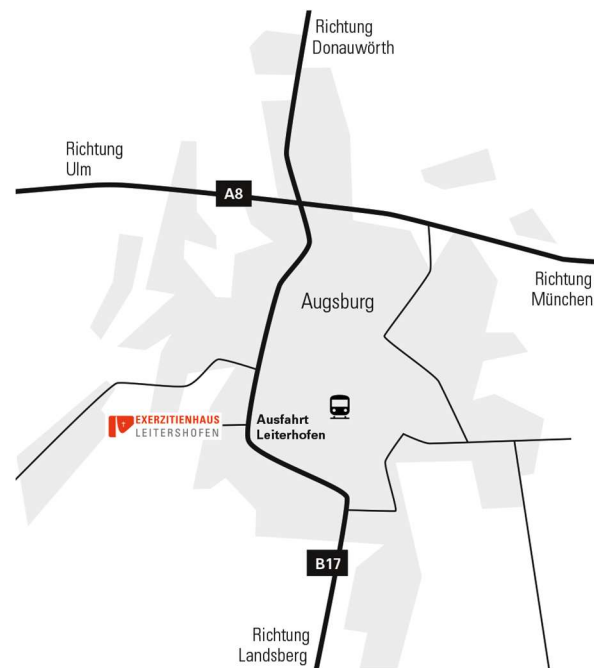
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

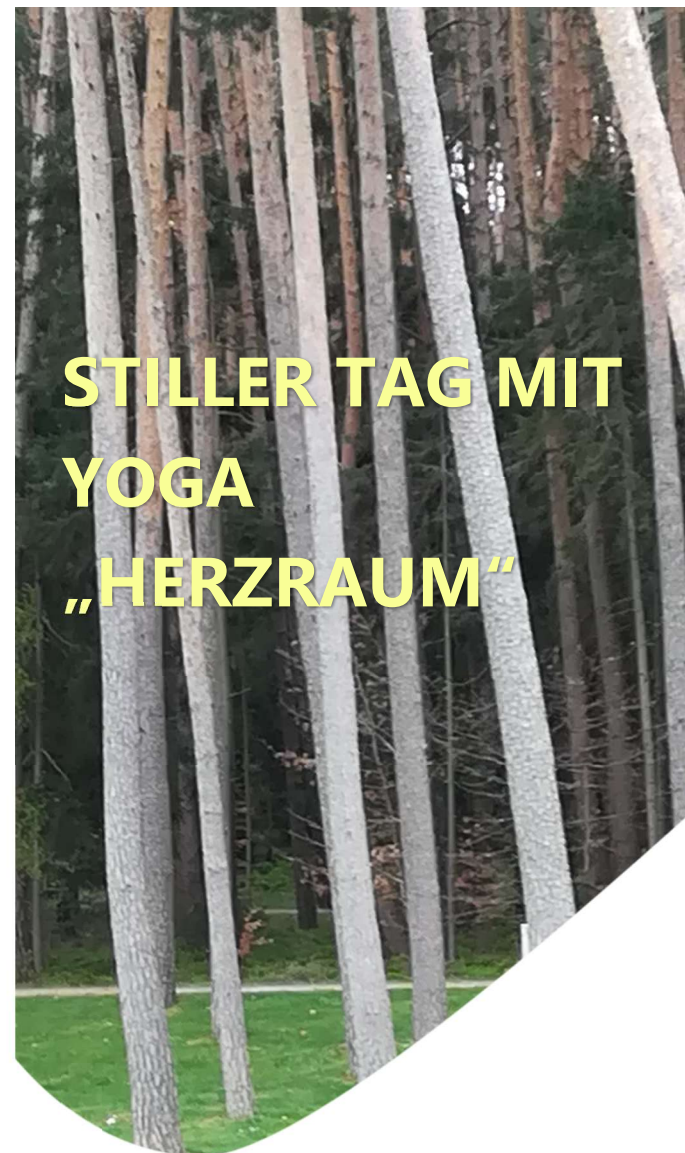


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



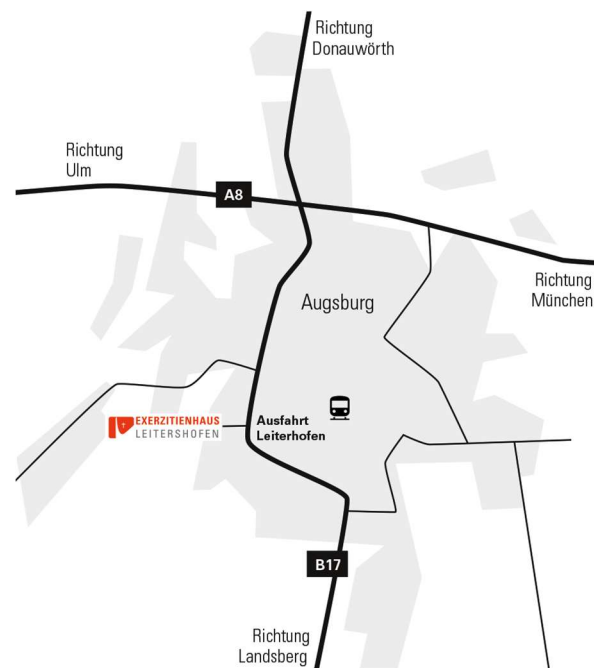
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

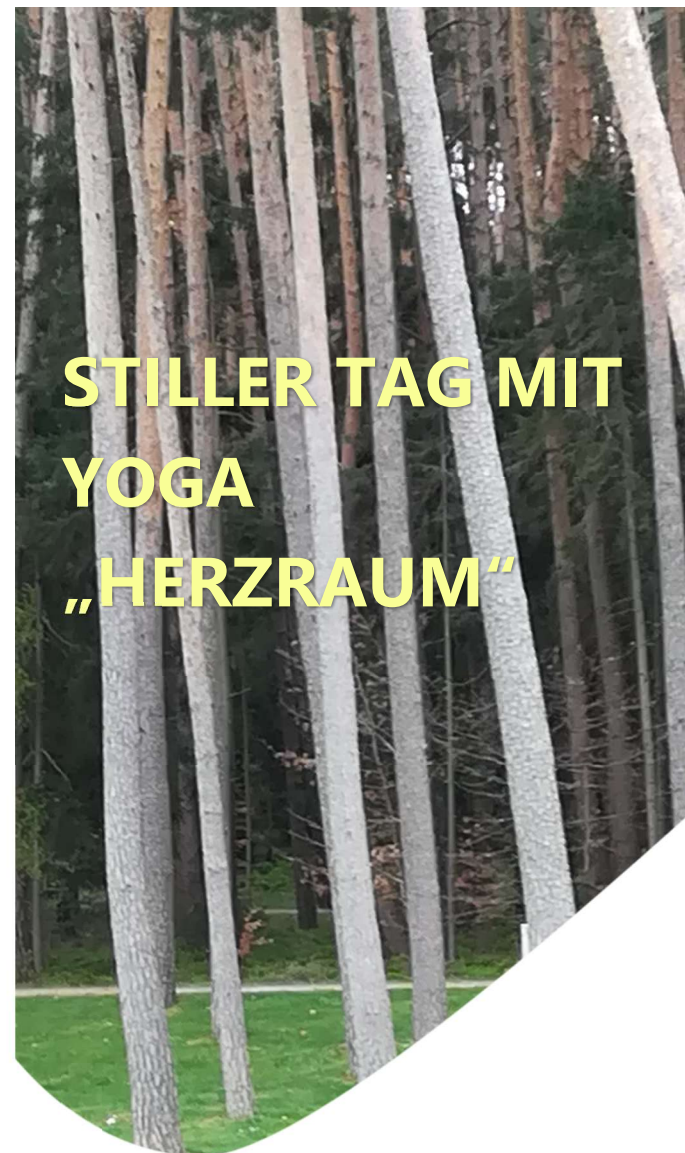


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



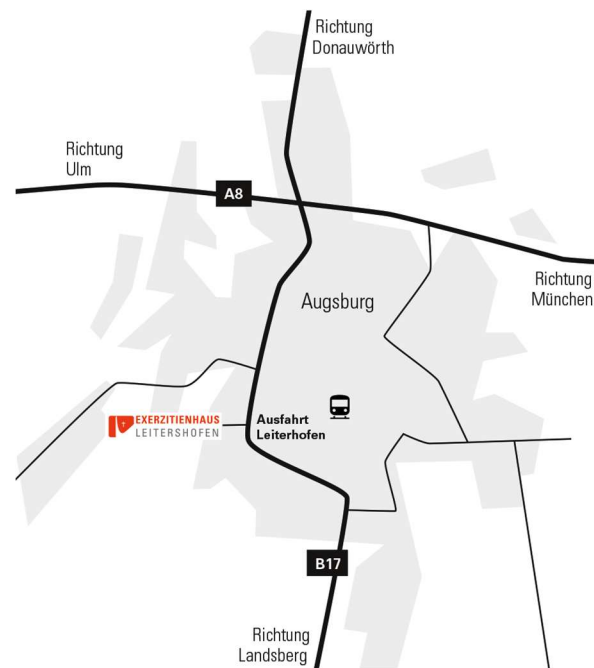
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

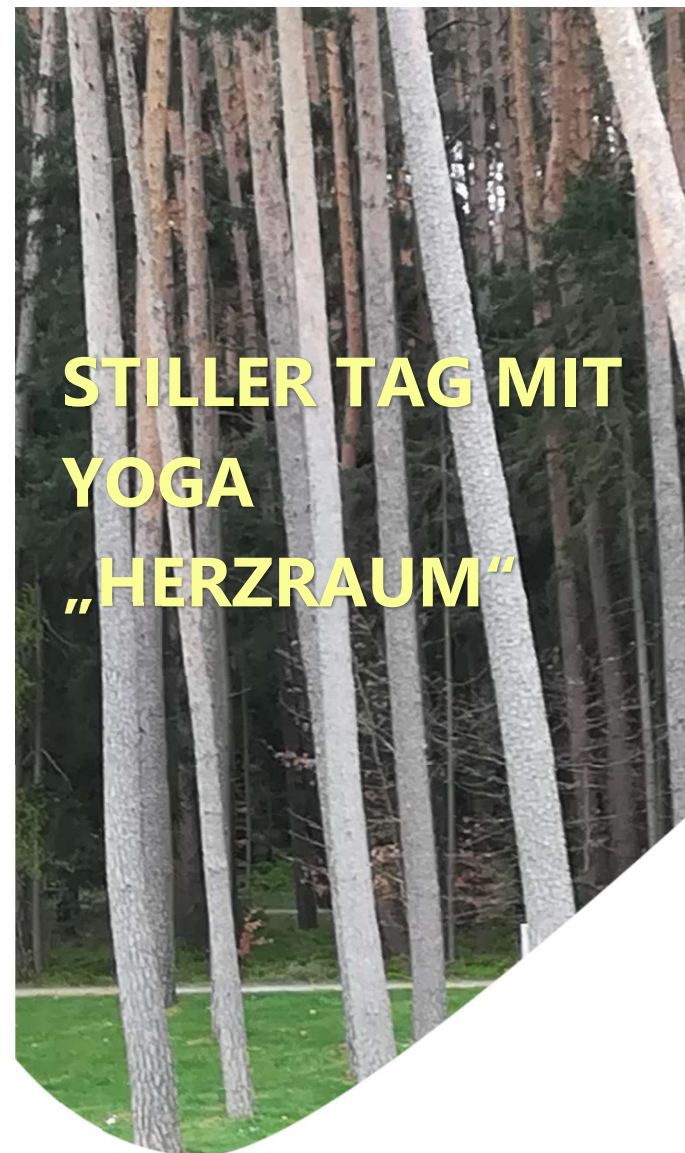


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



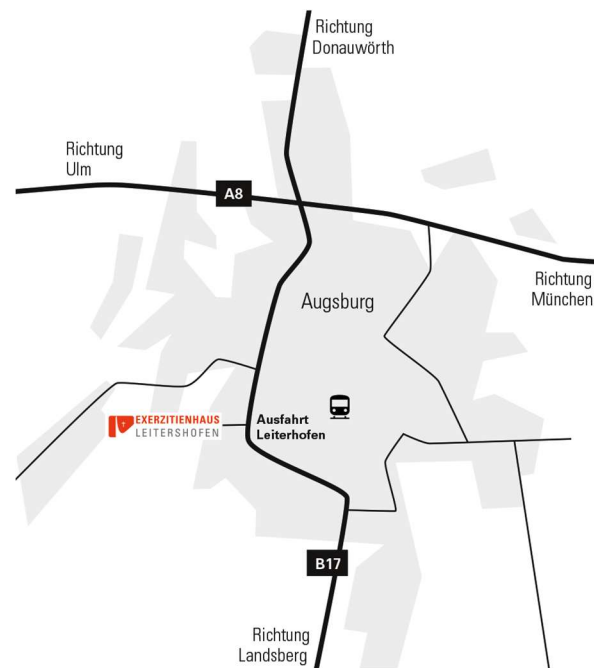
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

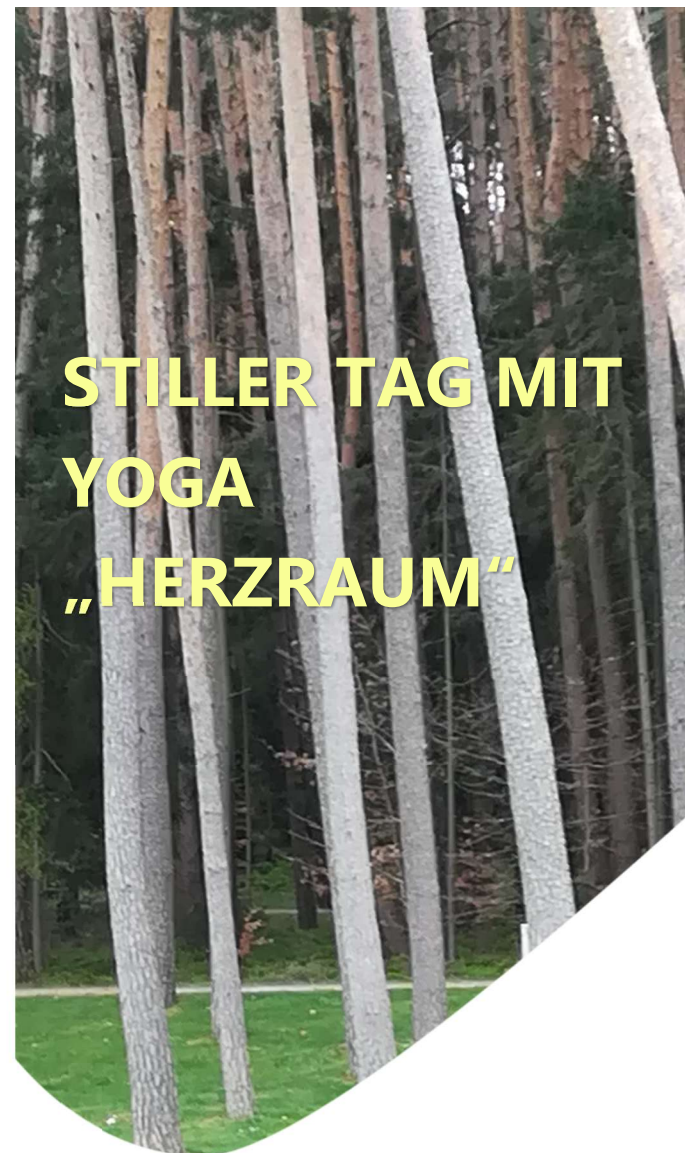


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



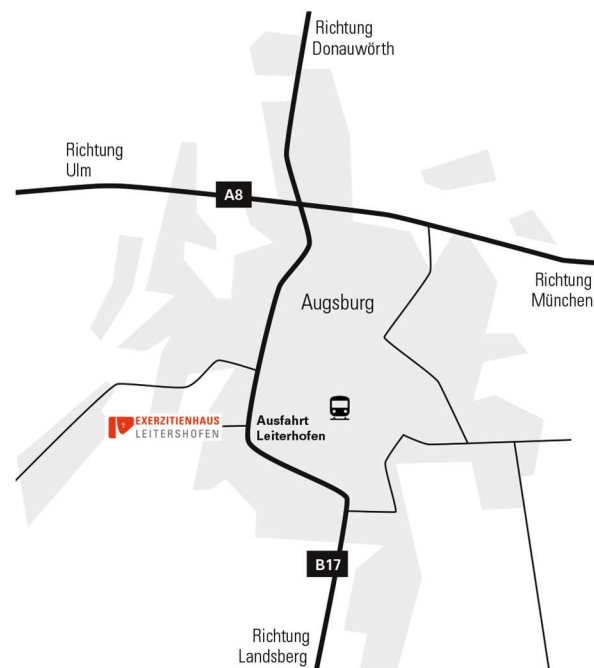
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

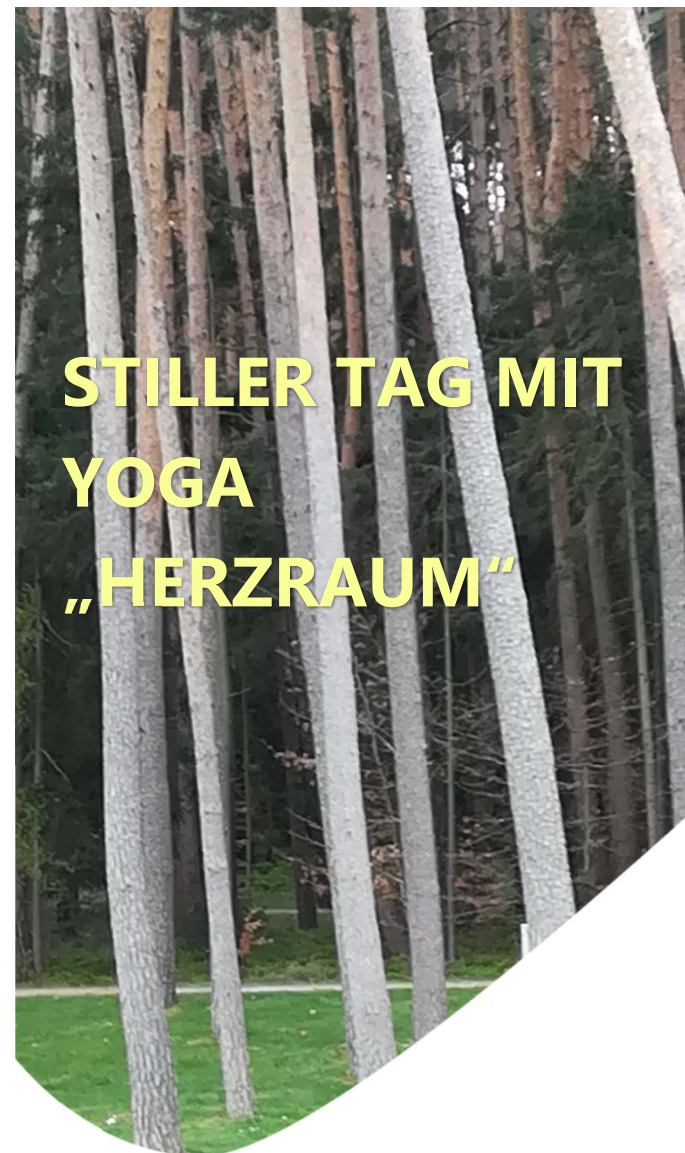


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



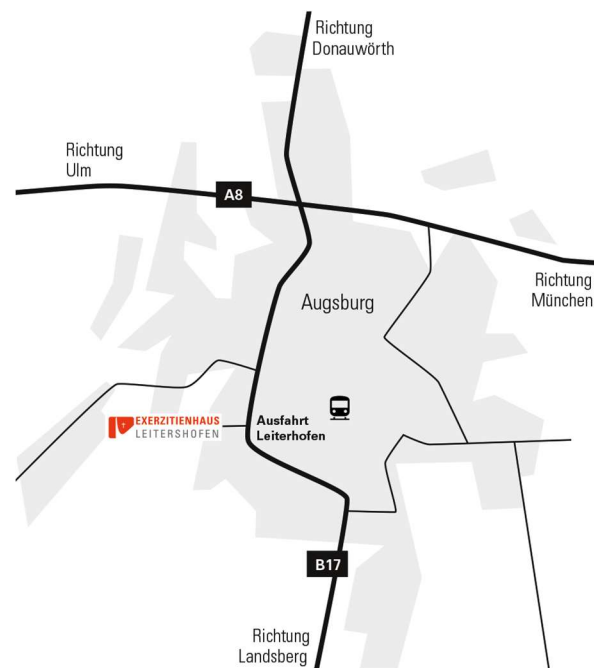
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

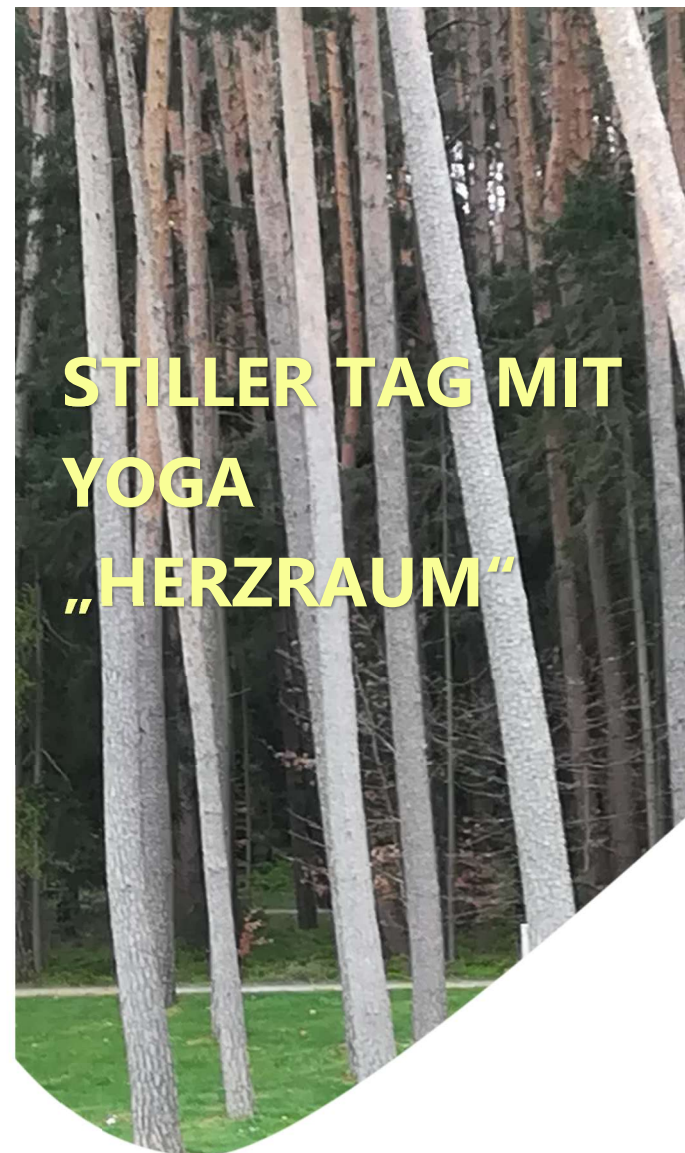


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



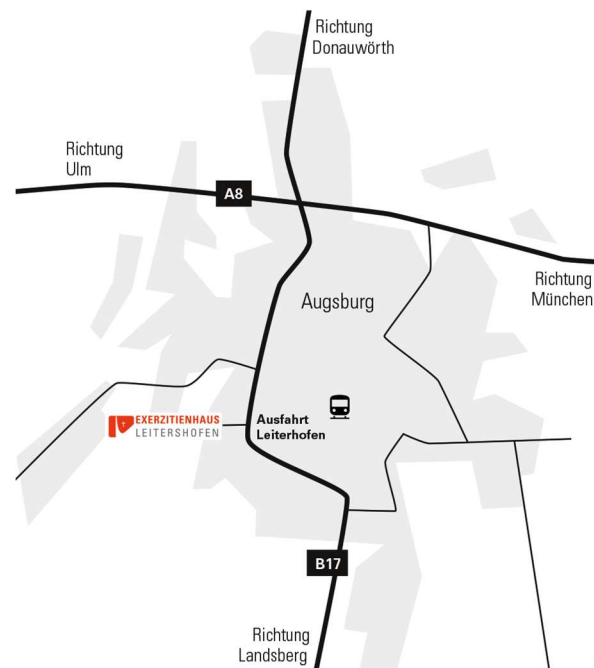
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

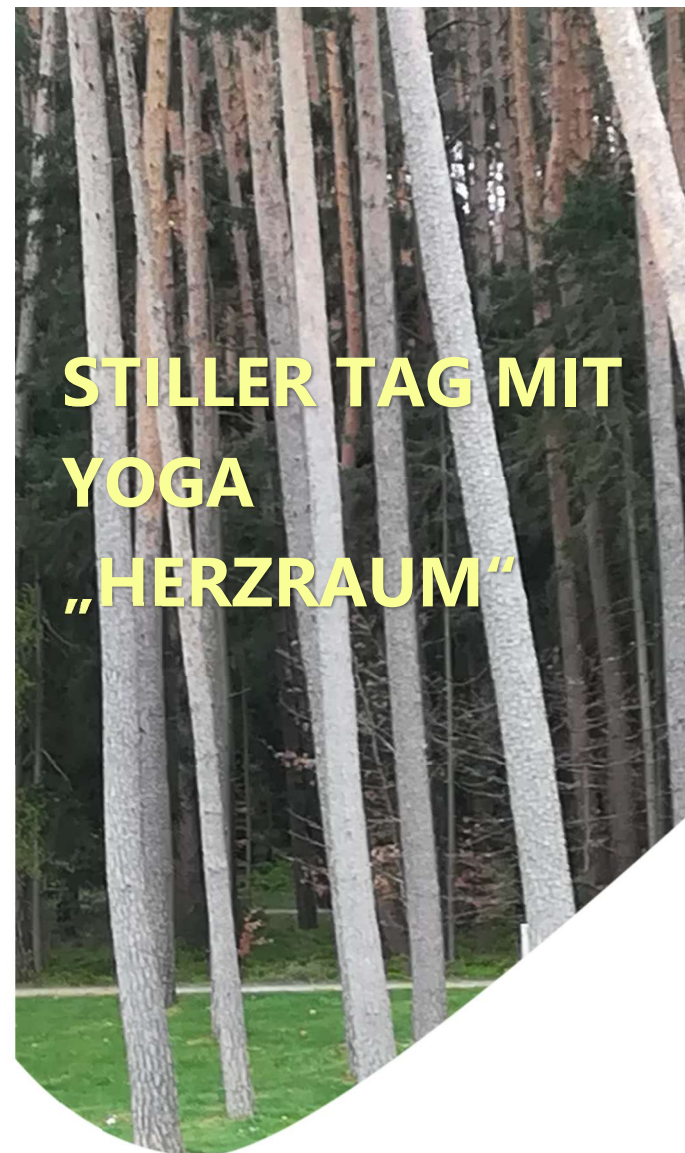


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



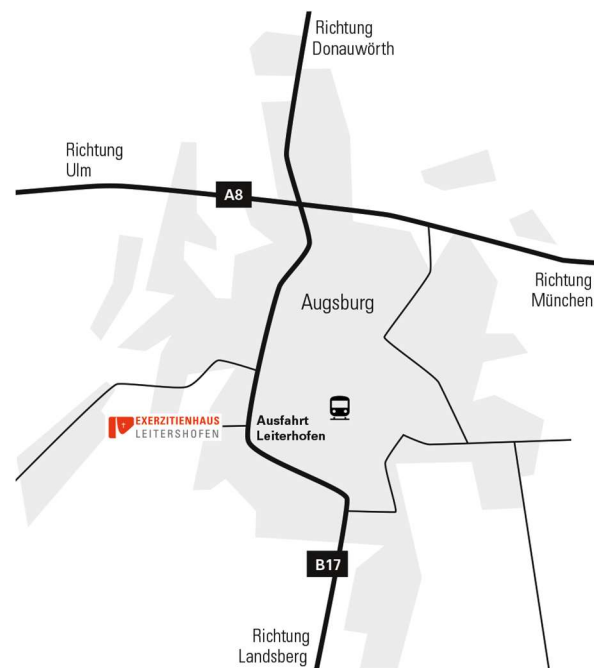
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

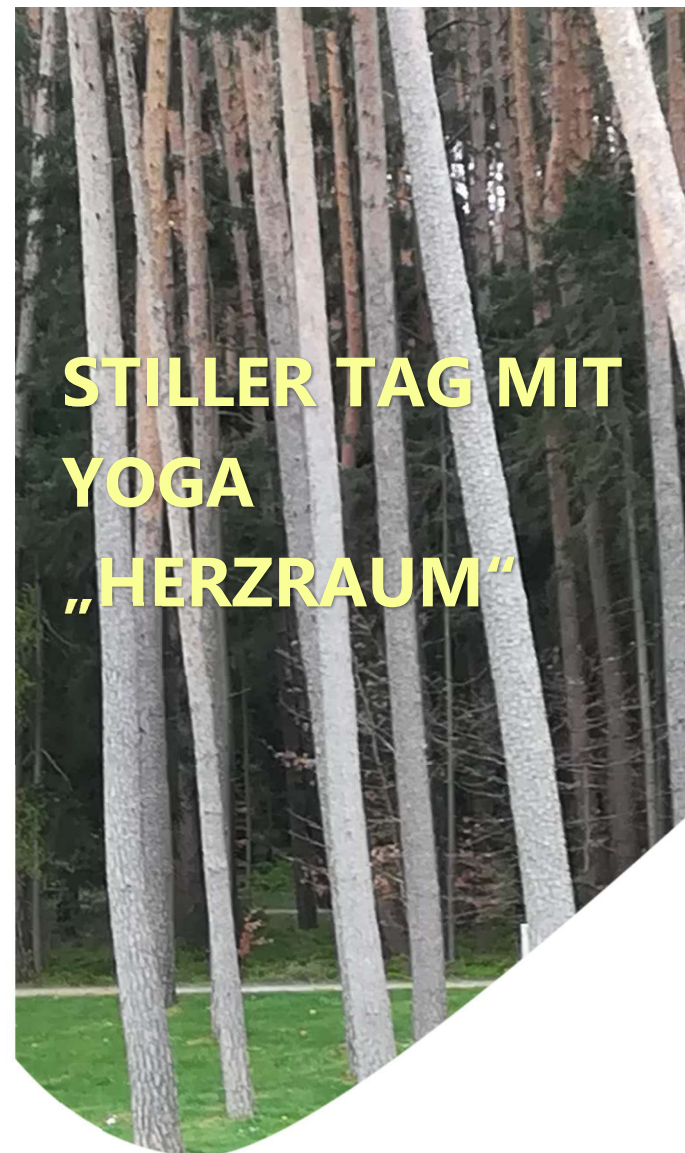


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



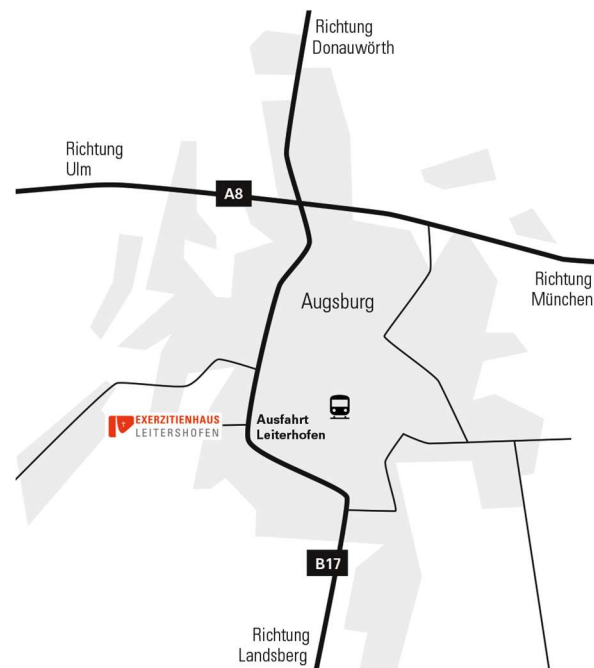
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

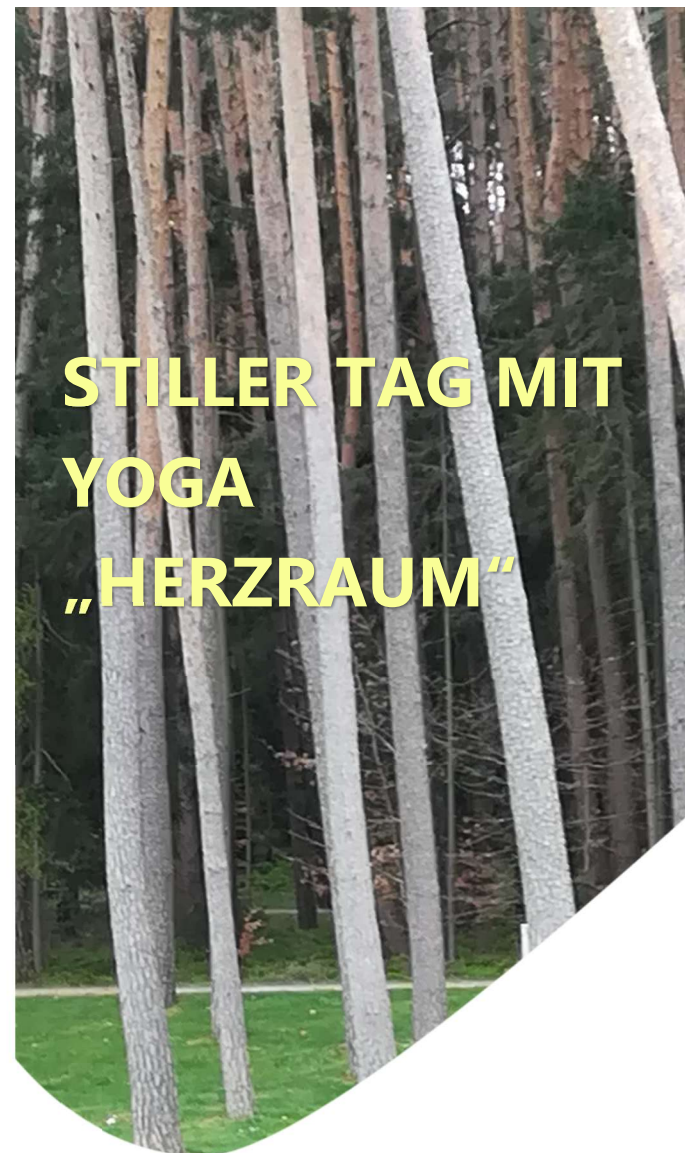


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



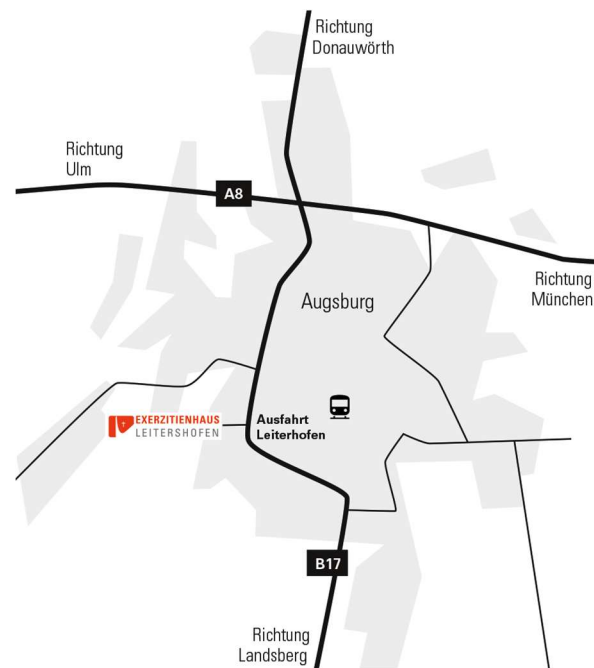
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

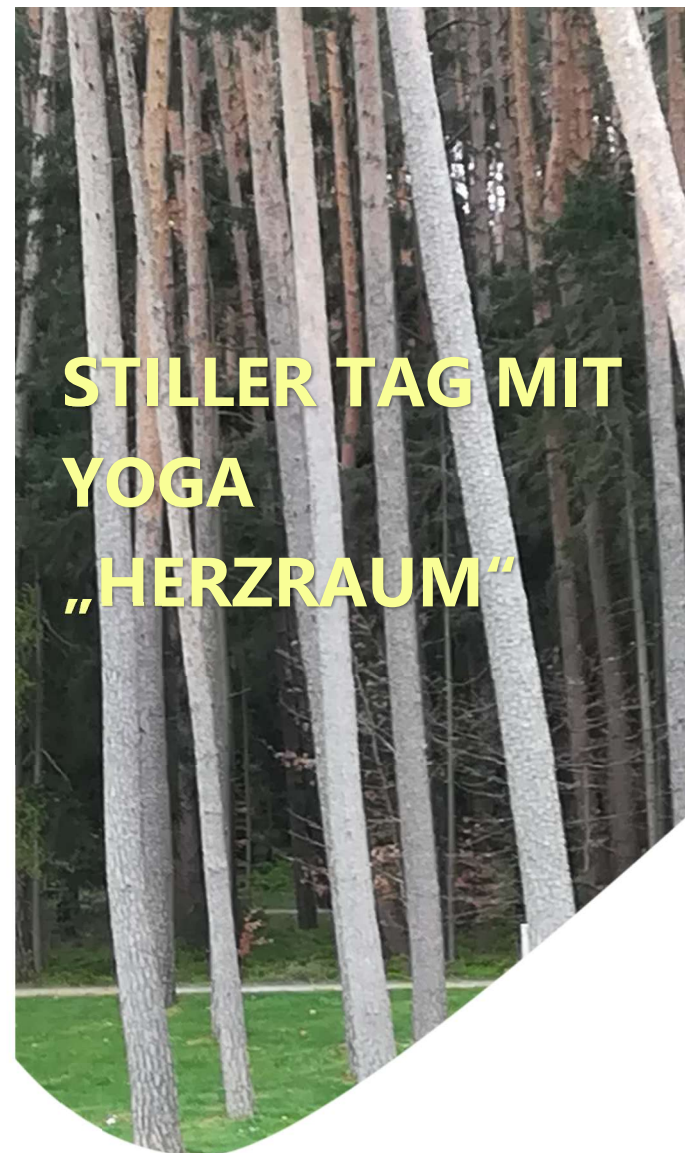


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



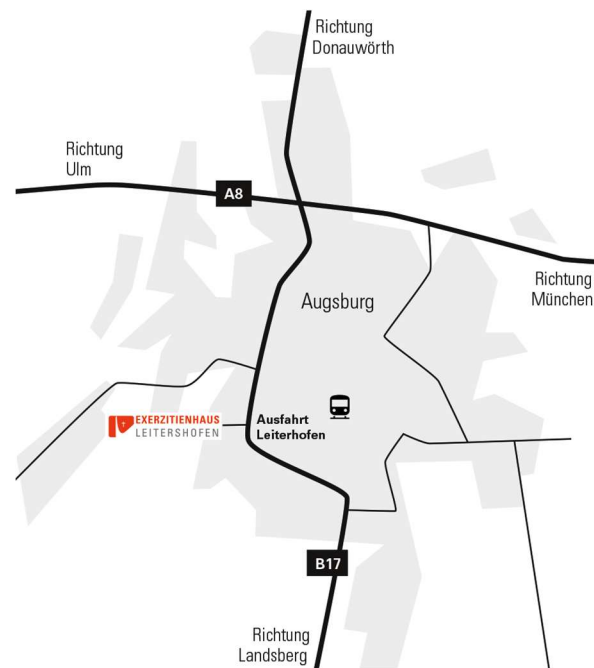
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

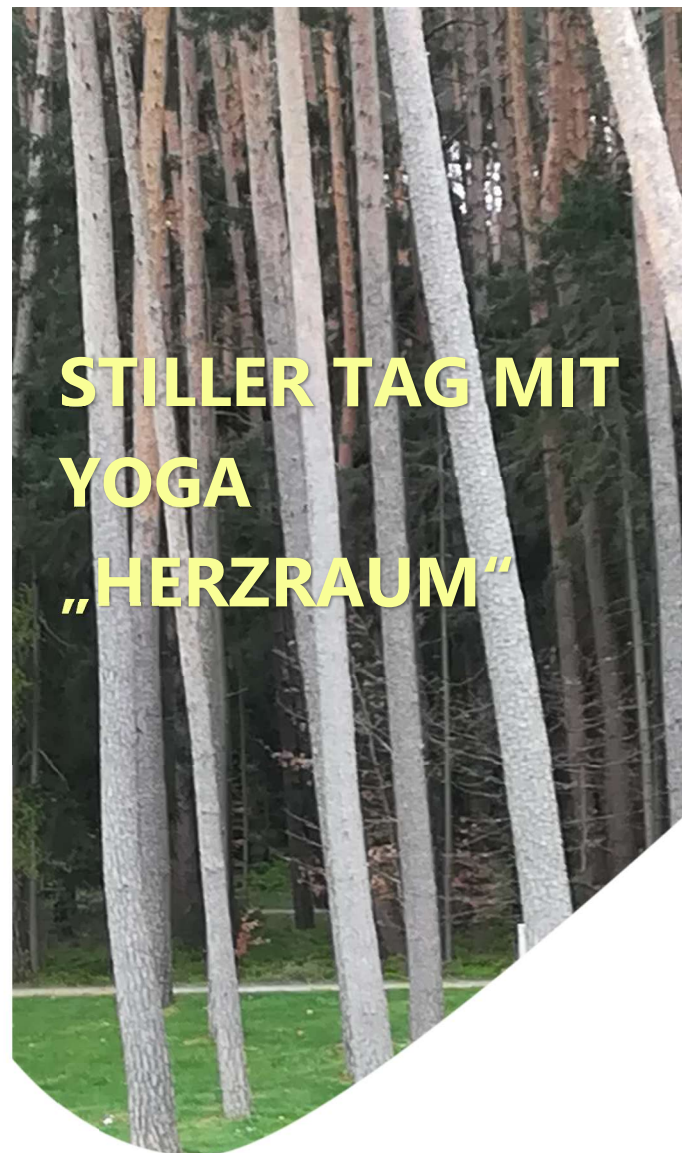


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



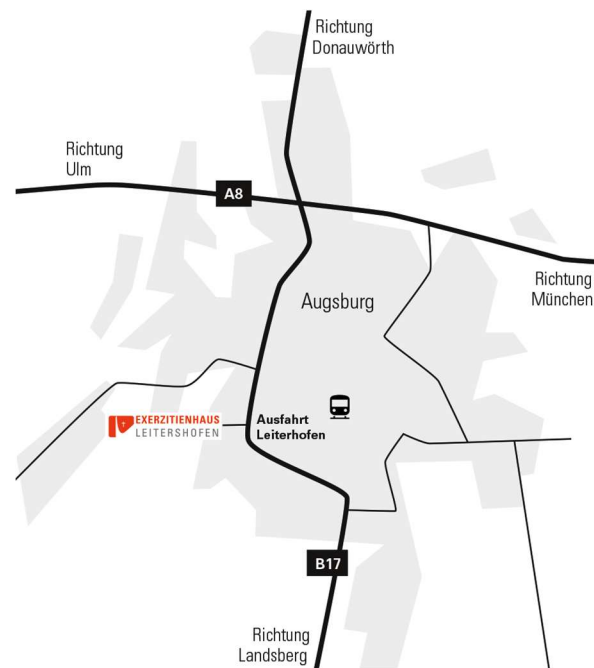
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

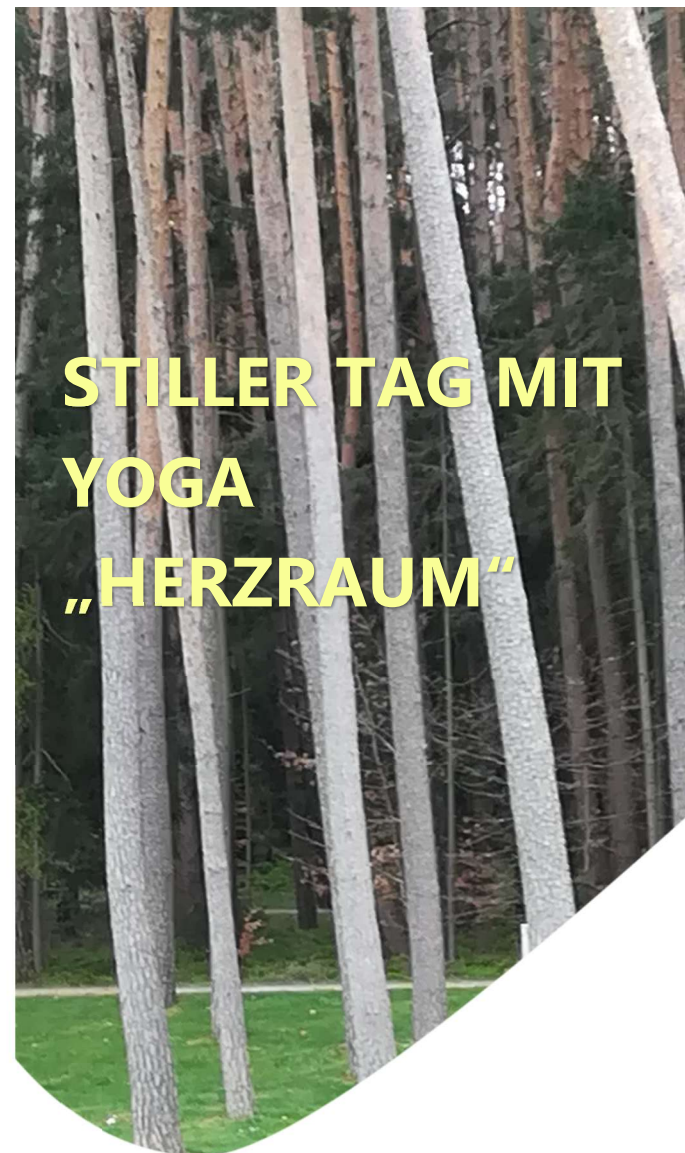


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



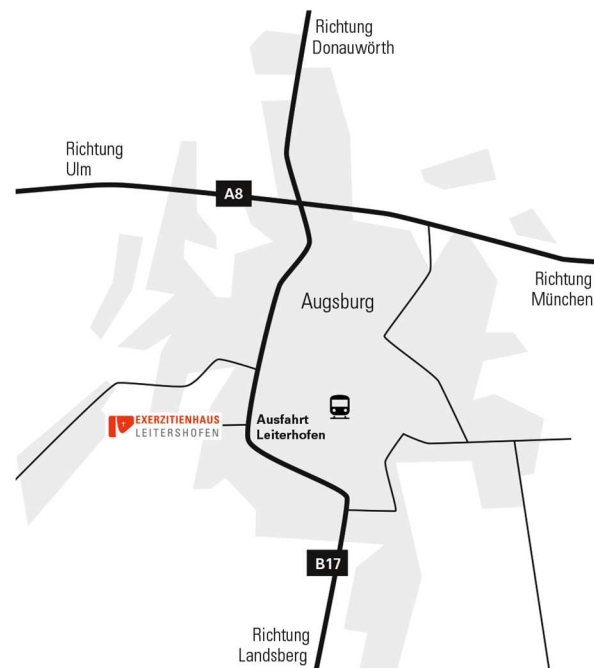
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

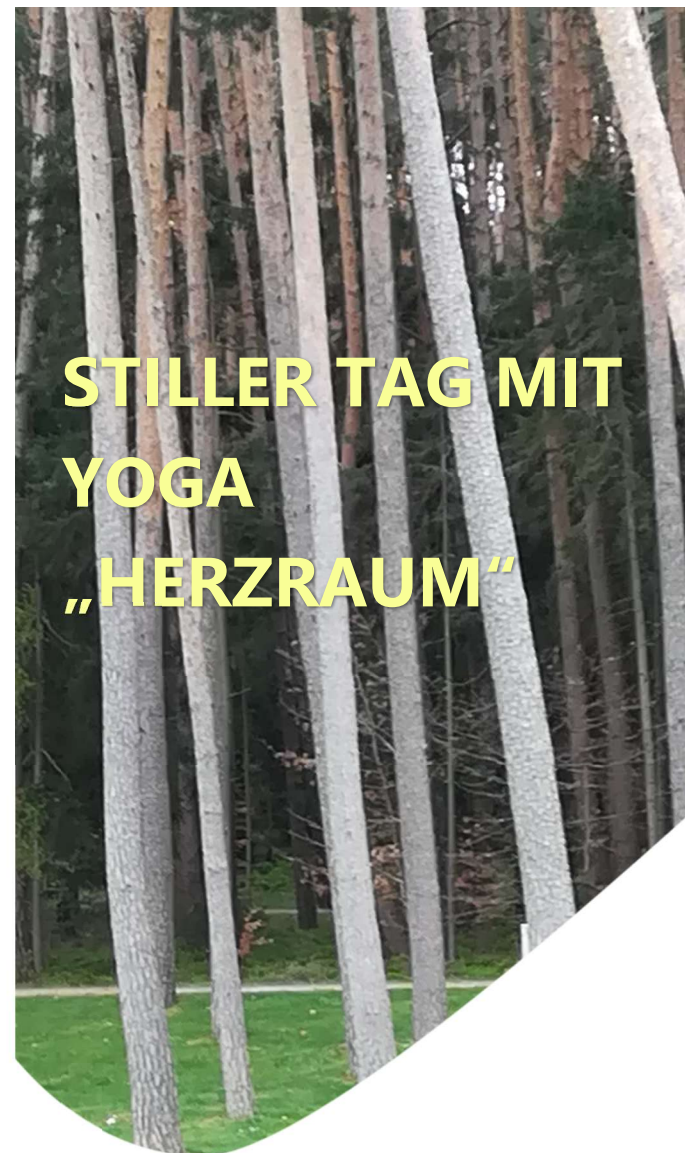


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



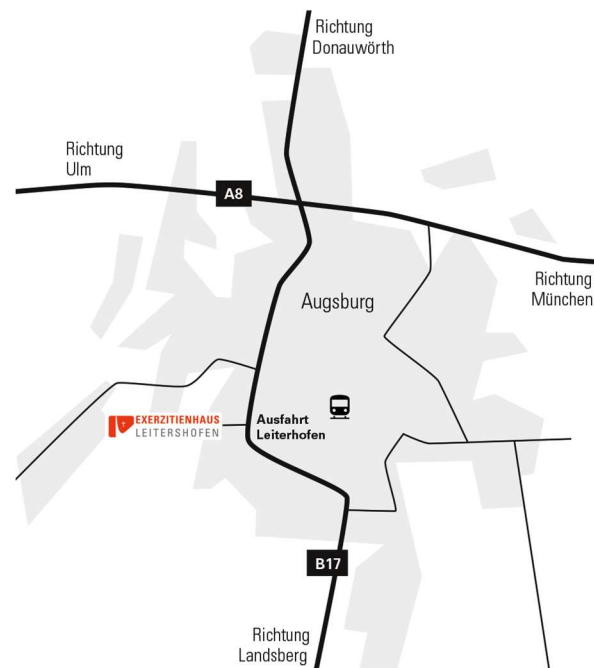
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

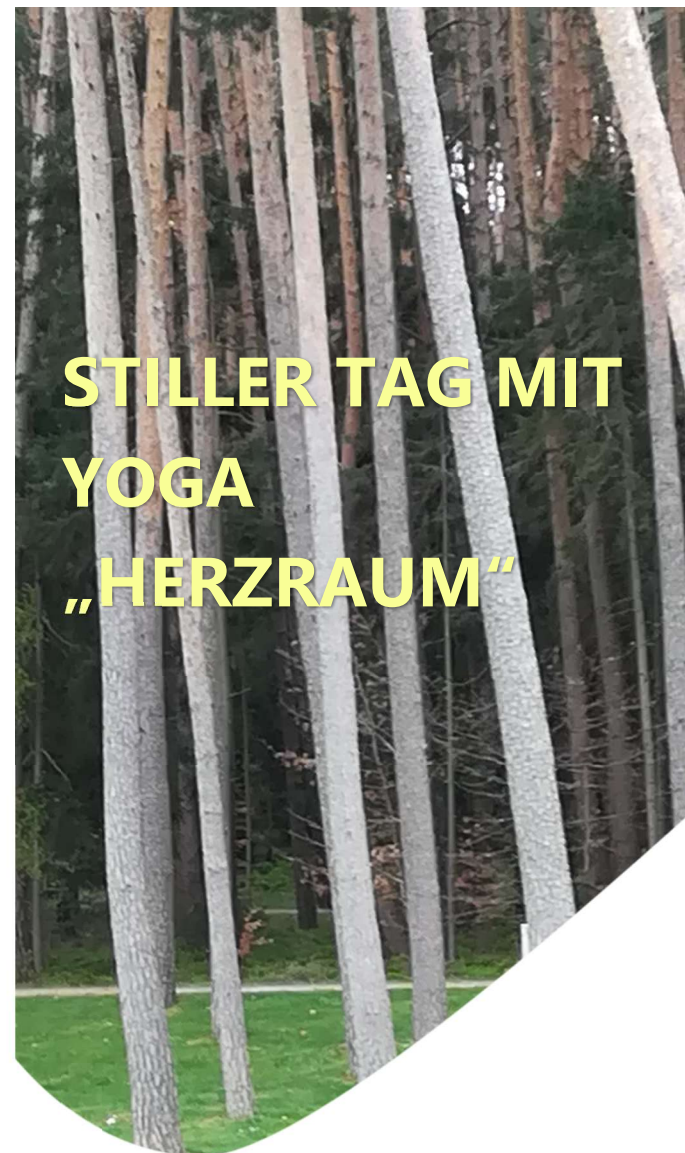


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



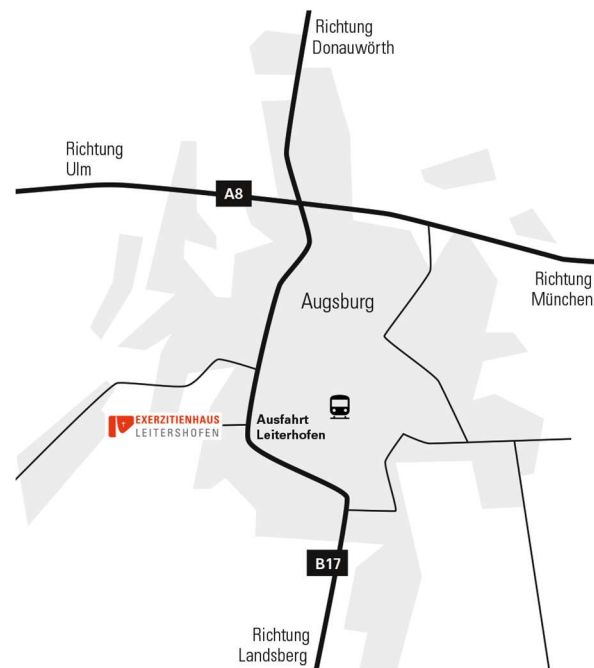
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

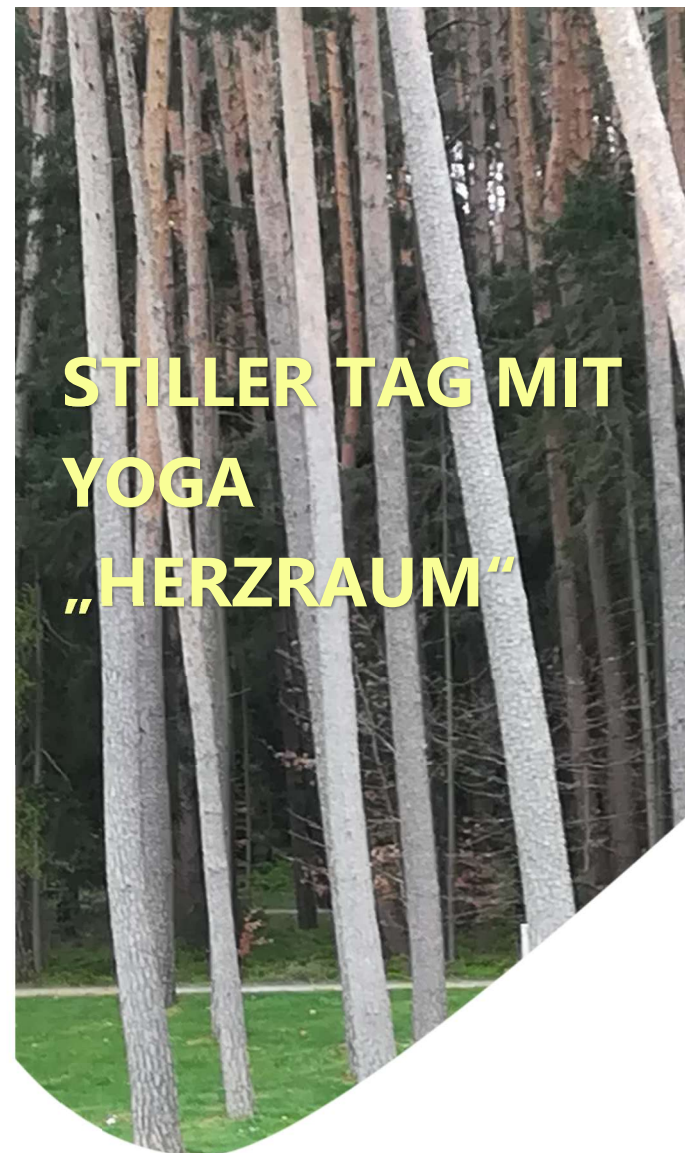


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



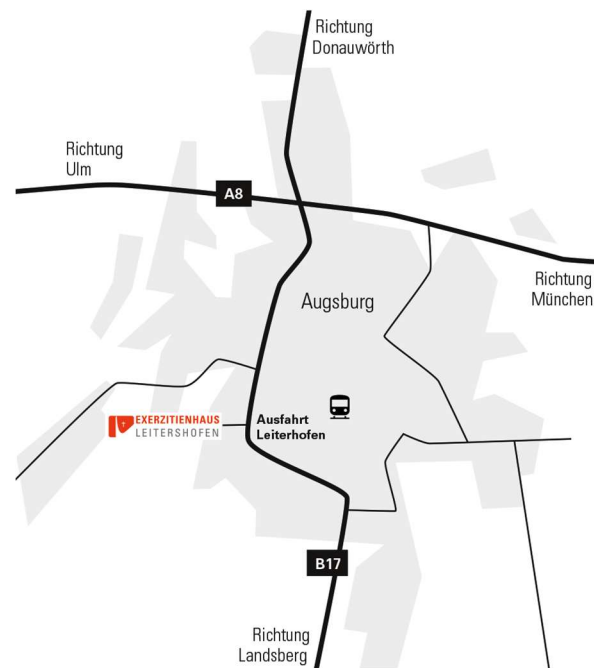
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

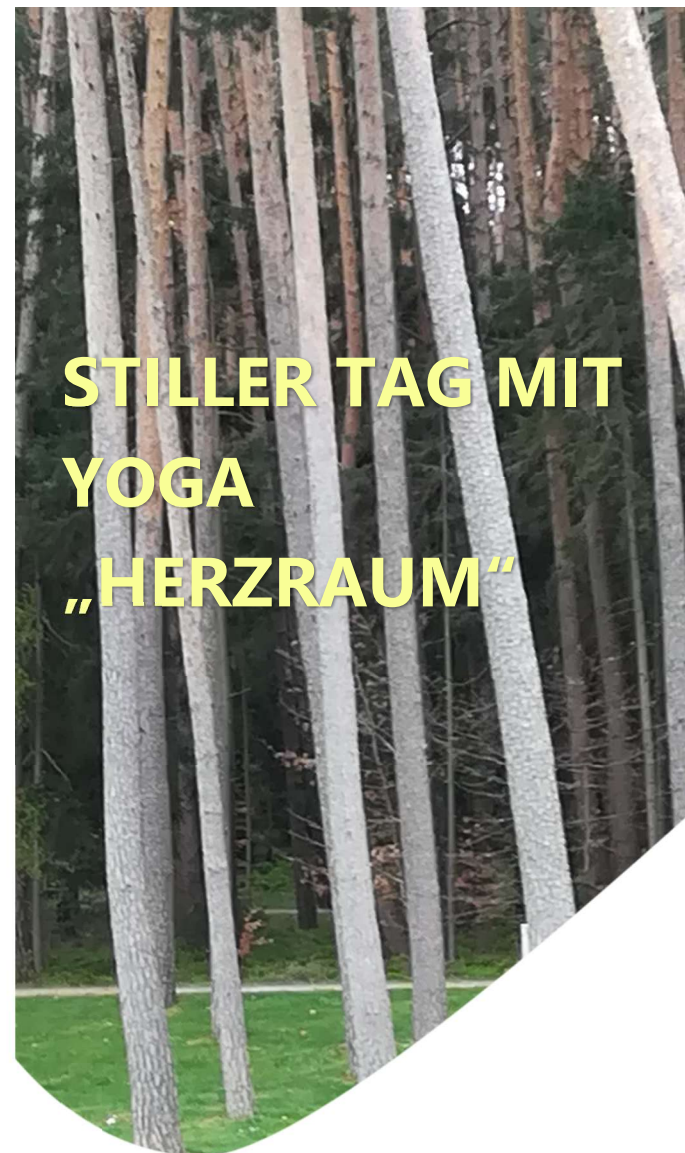


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (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, 12.10.2026

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



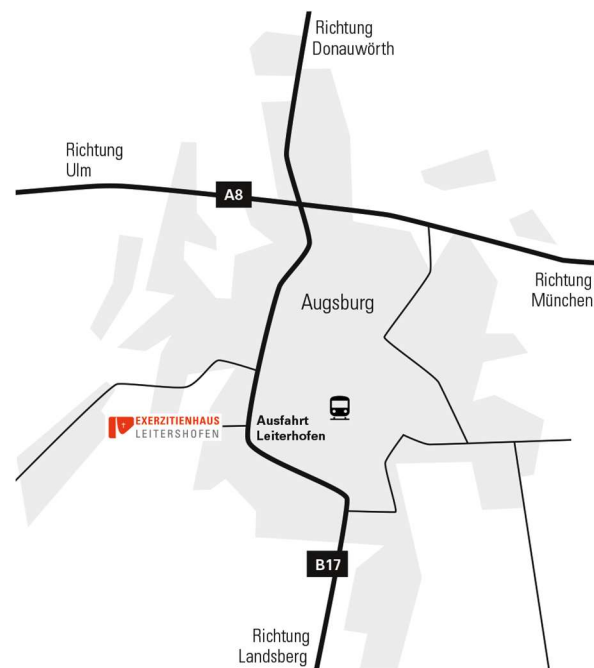
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

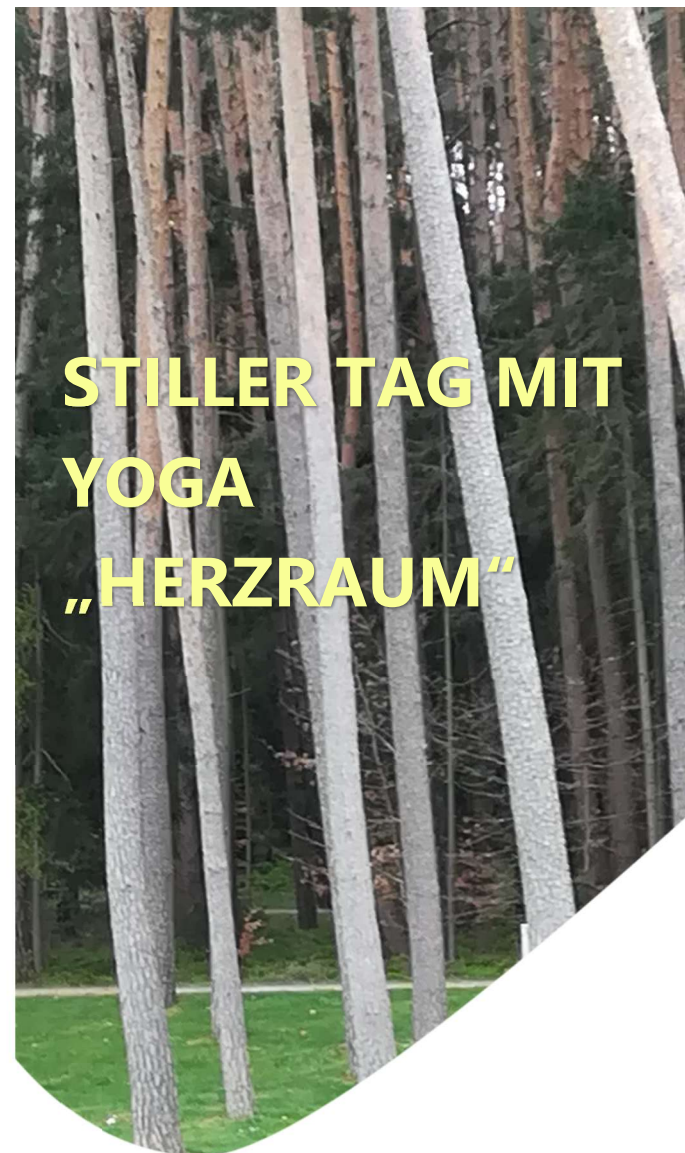


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



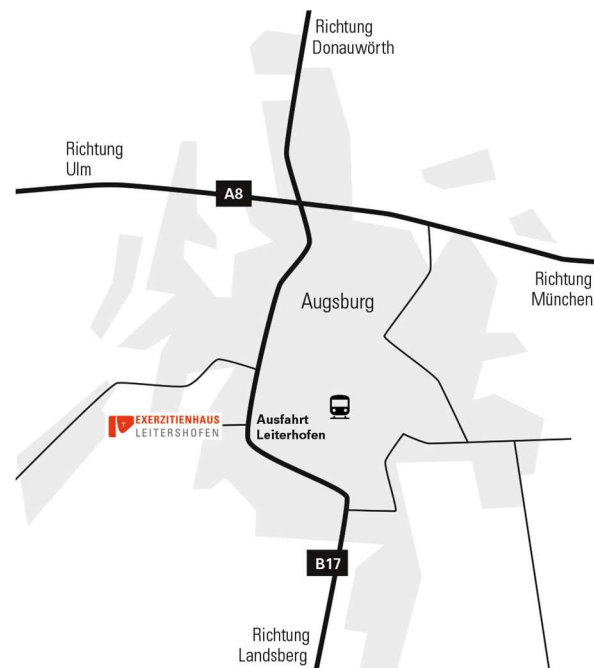
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

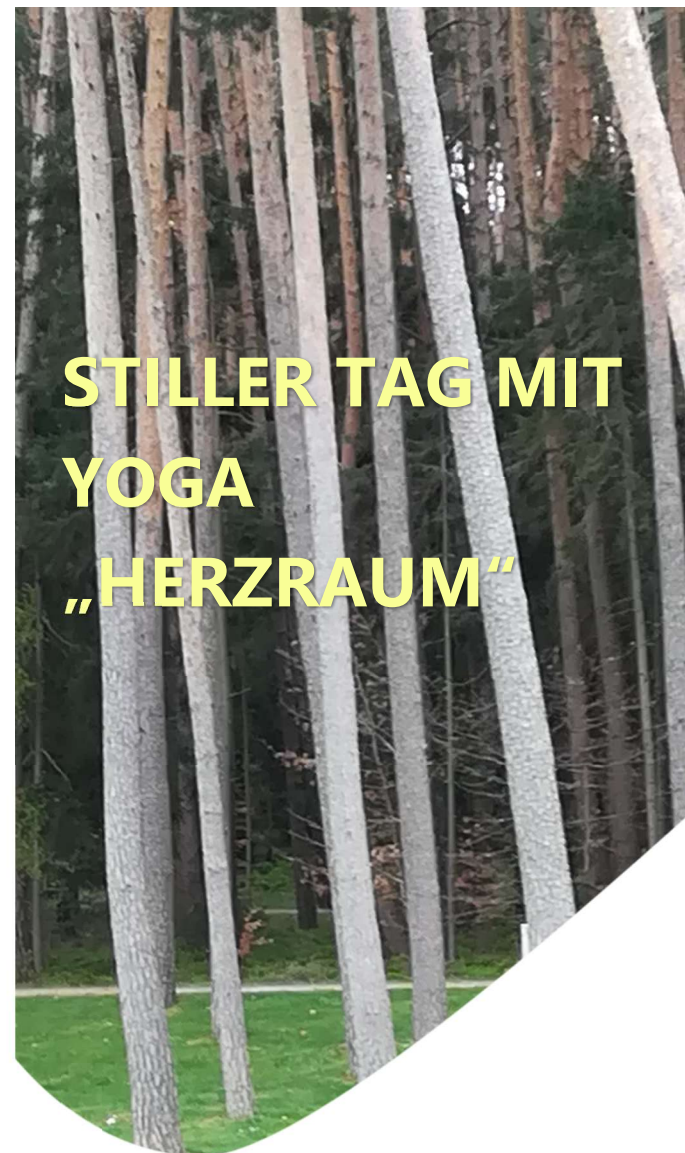


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



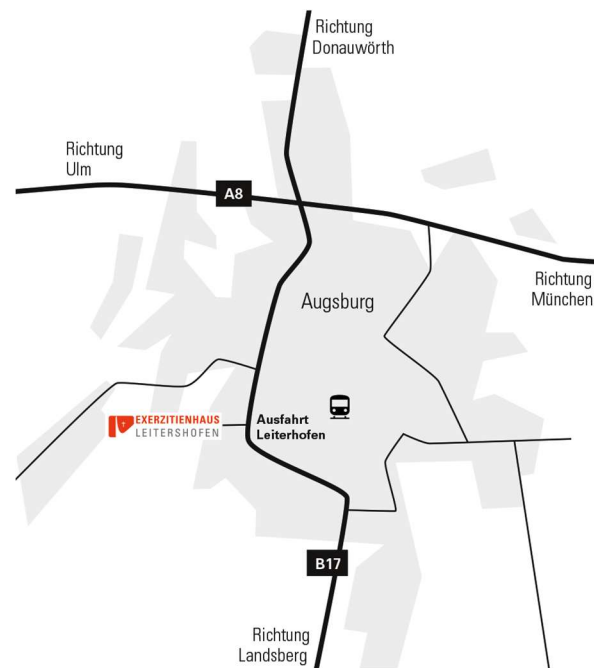
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

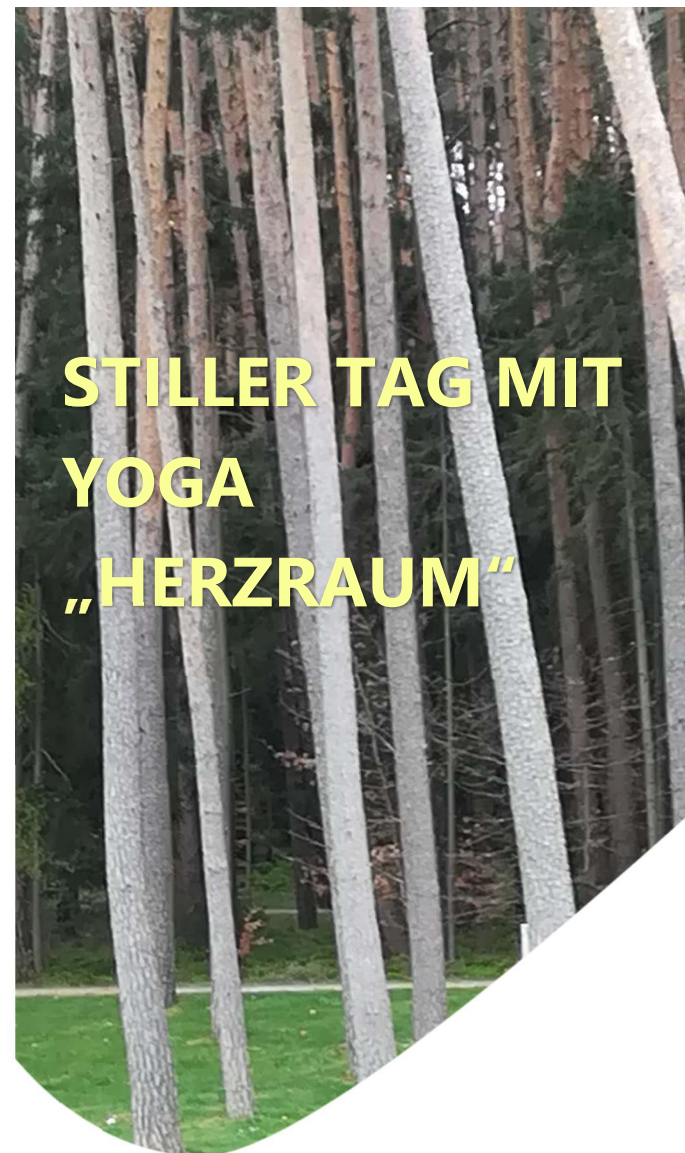


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



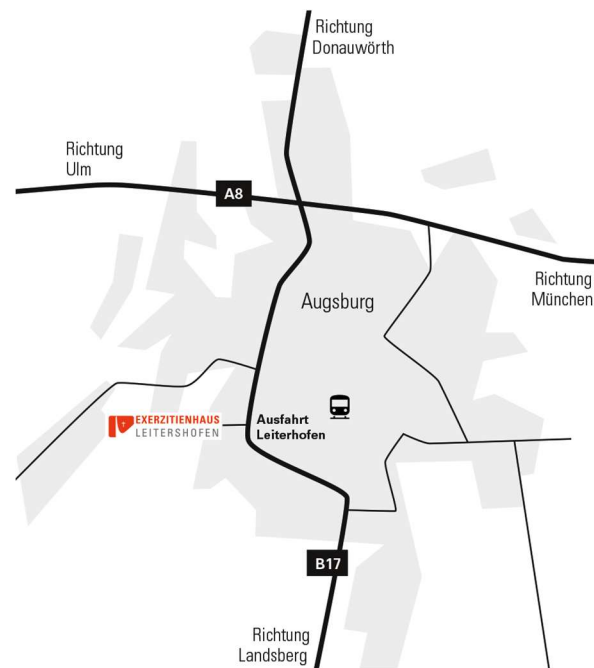
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

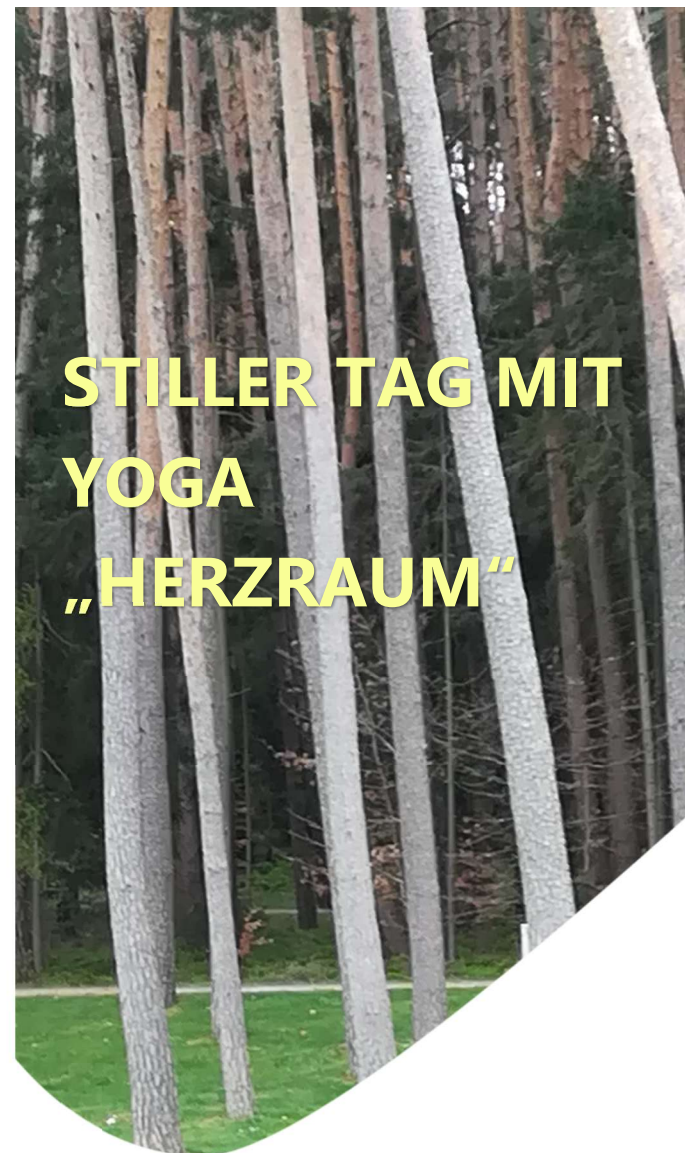


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



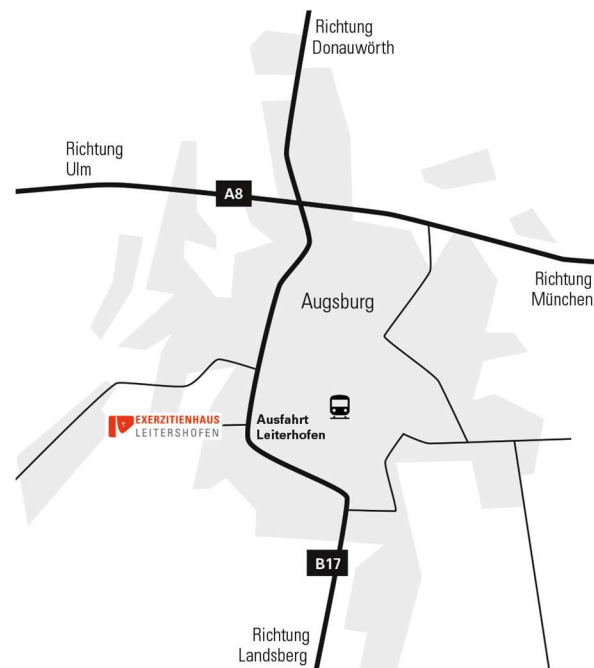
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

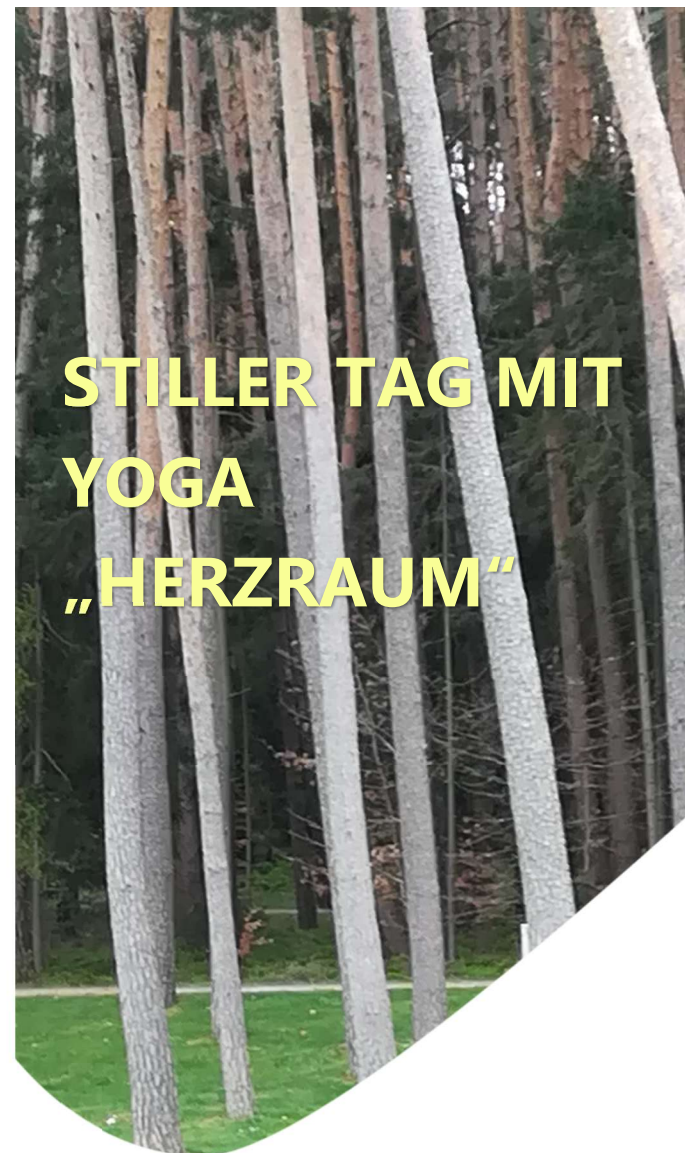


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



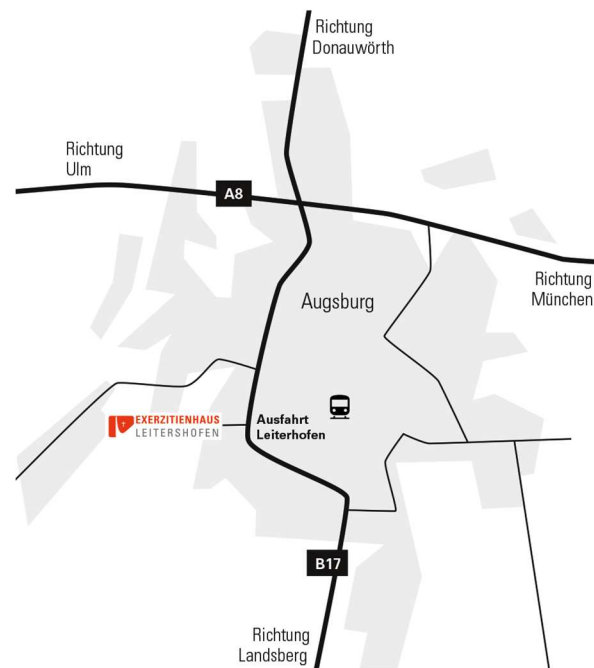
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

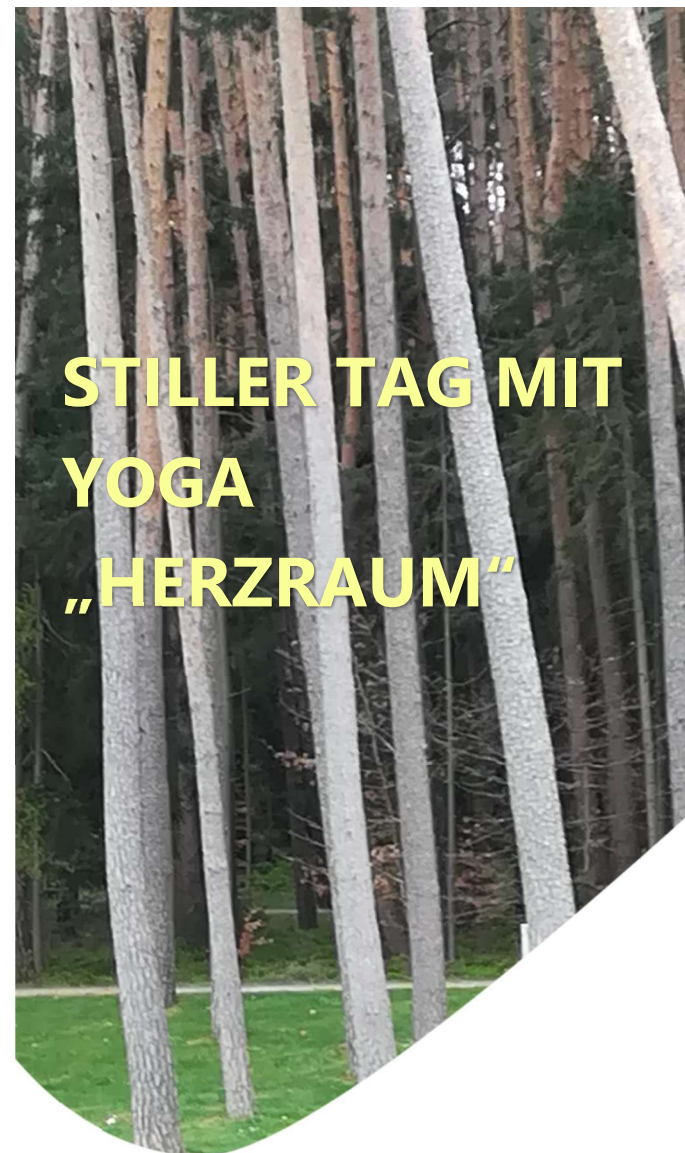


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



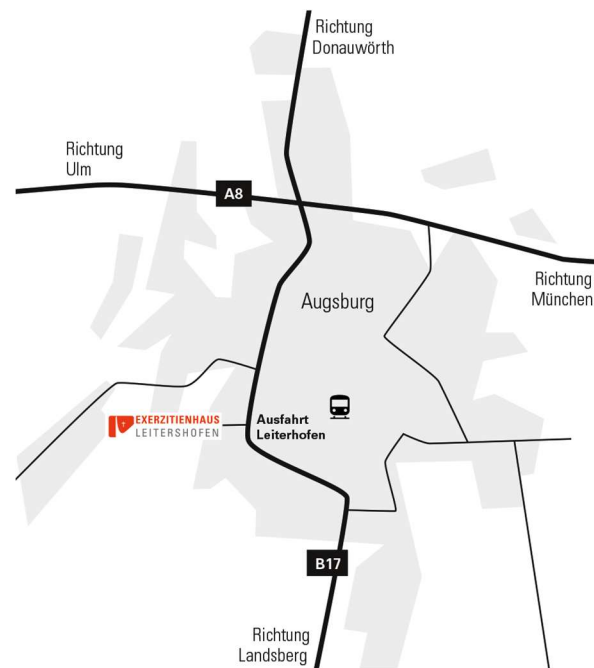
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

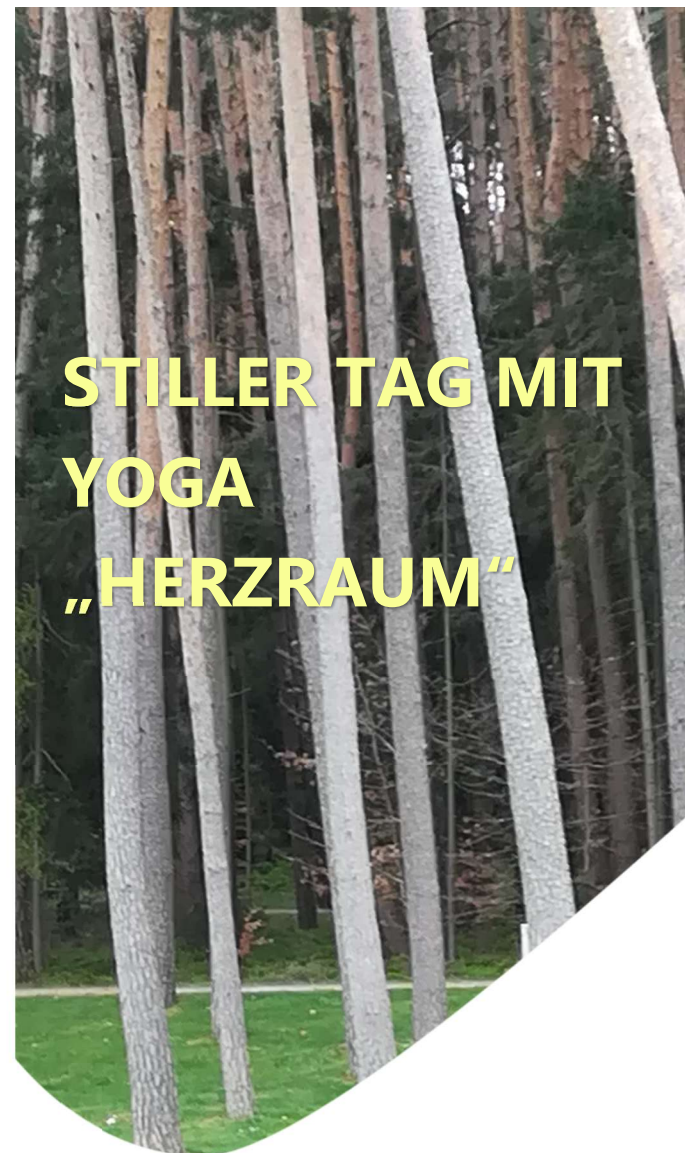


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



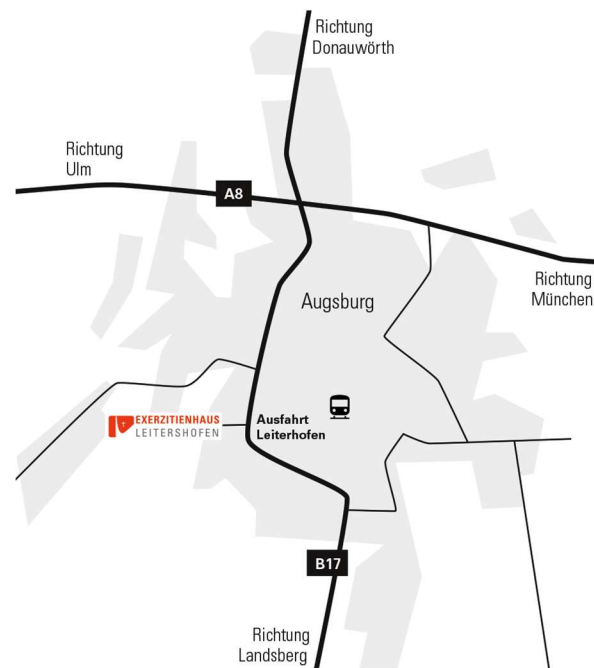
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

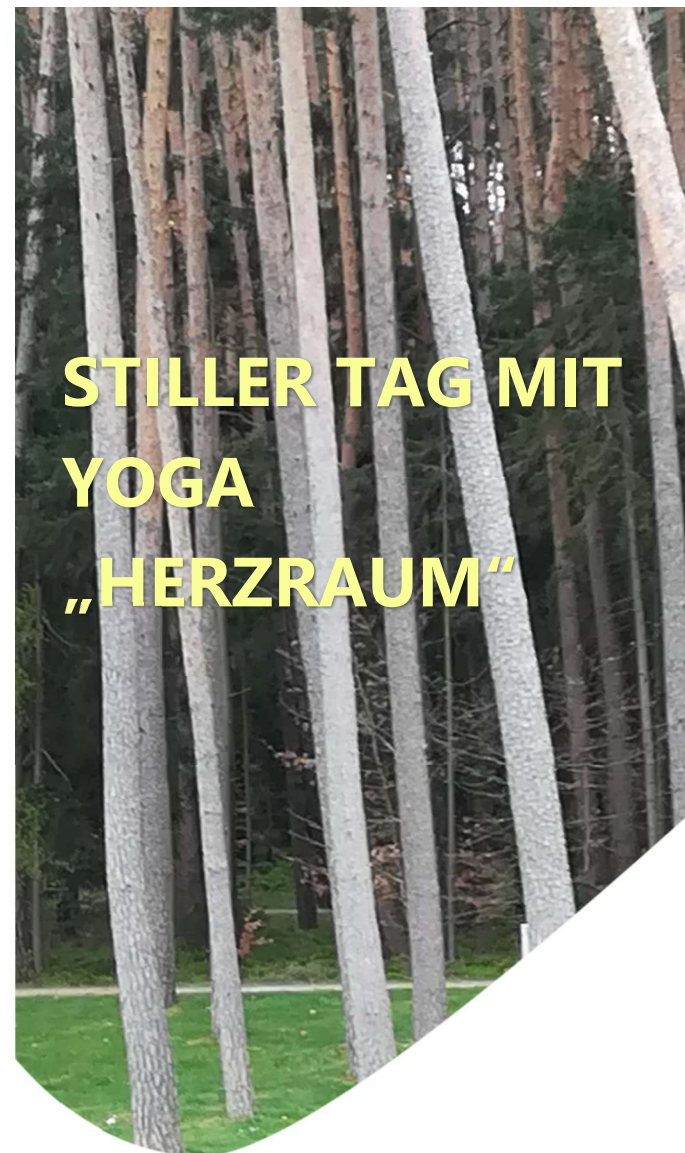


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



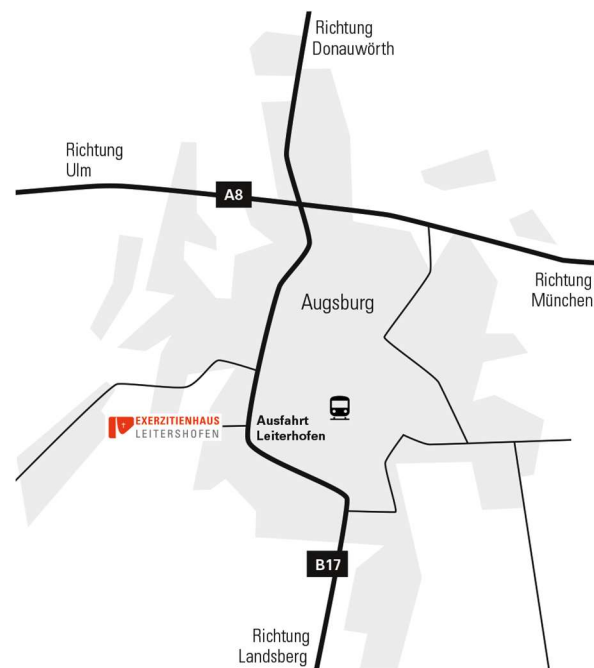
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

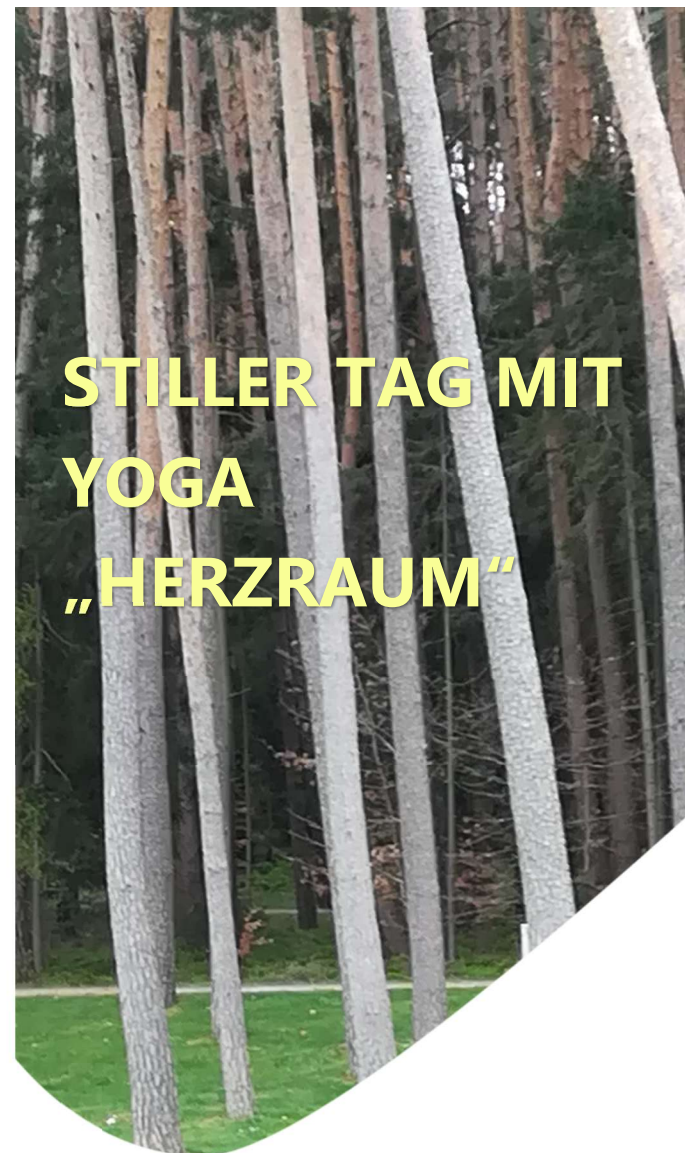


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 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 Leifershofen  
per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung  
meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



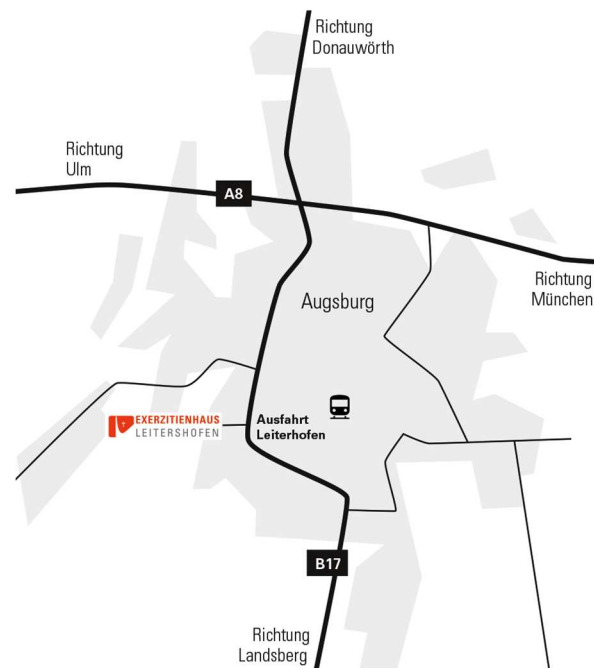
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

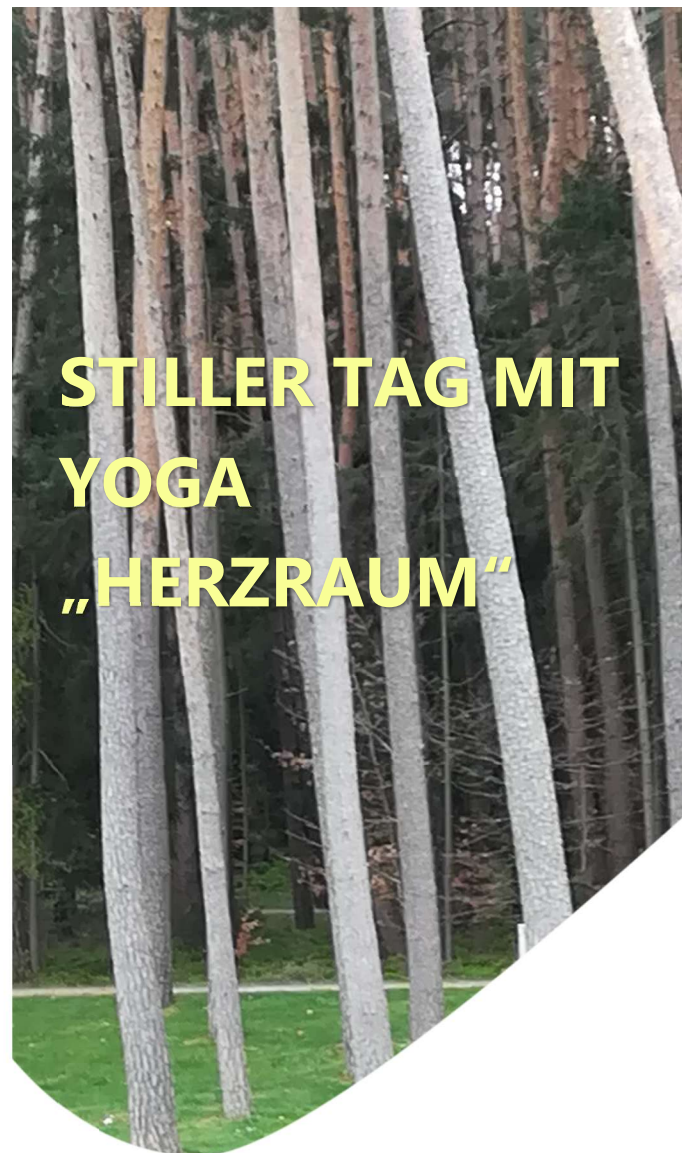


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*



ich bin - dies  
ein beständiges Herz  
vom Leben berührt

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

Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft,  
im Einzelzimmer: 163,50 Euro

## TAGESSTRUKTUR

### Freitagabend

18.00 Uhr Mit Yoga ankommen  
19.30 Uhr Abendessen  
Anschließend Tagesausklang (Hauskapelle)

### 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 Pause  
  
14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee  
14.30 Uhr Yoga-Praxis  
Anschl. persönliche Zeit  
  
16.30 Uhr Yoga-Praxis  
17.00 Uhr anschließend Abschlussrunde  
  
17.30 Uhr Ende

Bitte bequeme Kleidung, **eigene Matte** und wenn vorhanden, Sitzerhöhung (z.B. Klötze) mitbringen. Sitzpolster und Decken sind vorhanden, wenn gewünscht, Eigenes mitbringen.

## ANMELDUNG

Ich melde mich an zum Stillen Tag mit Yoga von  
Freitag, 23.10.2026 / 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24.10.2026 / 17.30 Uhr  
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum (optional)

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

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

---

Datum, Unterschrift

### ANMELDUNG: Bitte bis Montag, 12.10.2026

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



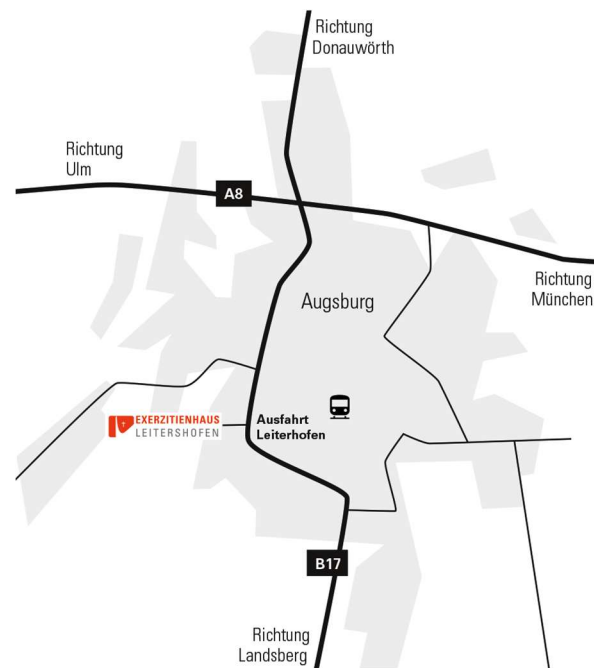
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitienhaus.org  
www.exerzitienhaus.org

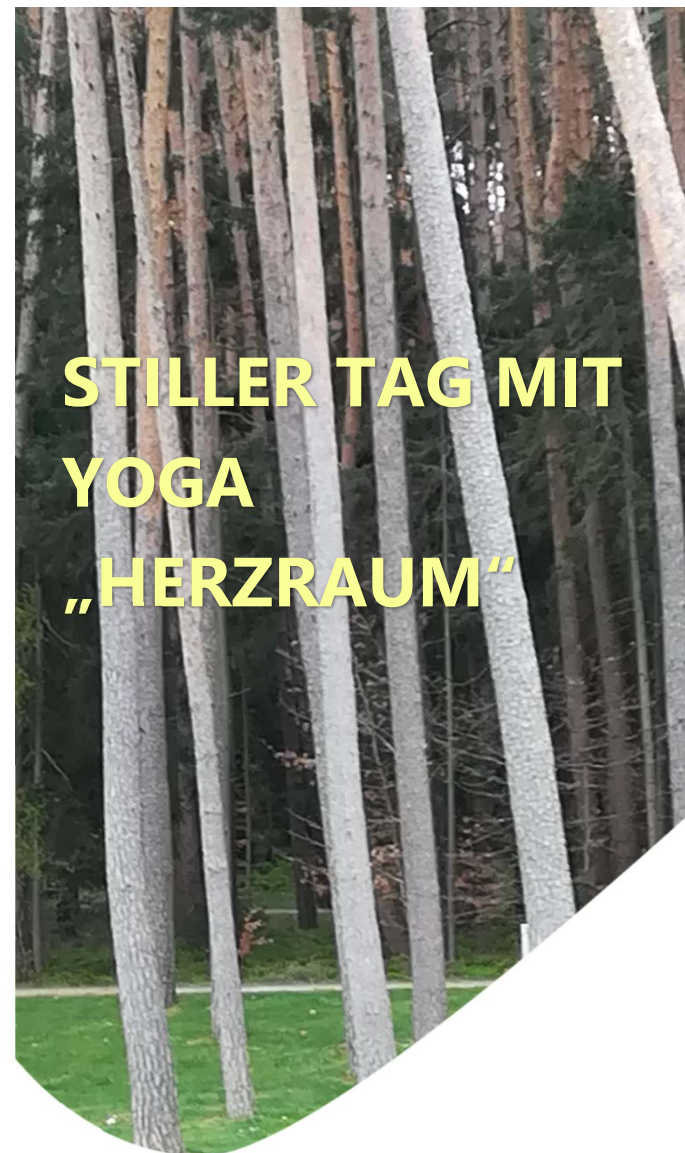


# ANFAHRT



**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).



## STILLER TAG MIT YOGA „HERZRAUM“

**FREITAG, 23.10.2026 / 18.00 Uhr -  
SAMSTAG, 24.10.2026 / 17.30 Uhr**



*Da.sein*

