

## Exerzitien

sind eine Zeit des Rückzugs aus dem alltäglichen Umfeld. Sie laden ein:

- in der Stille innerlich zur Ruhe zu kommen
- sich selbst einfach da sein zu lassen mit allem, was ist
- der eigenen Sehnsucht nachzuspüren
- den Grund aller Wirklichkeit zu erahnen
- wahrzunehmen, was die Seele zum Klingen bringt und mehr Lebensfülle zu spüren
- die Gottesbeziehung zu vertiefen
- das Leben zu ordnen, innere Kräfte zu erneuern und Entscheidungen reifen zu lassen

Exerzitien sind Übungen. Wie der Körper braucht das geistliche Leben Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu bleiben. Exerzitien fordern den ganzen Menschen heraus. Ein geschützter Ort wie das Kloster Oberzell, eine Gruppe, geistliche Impulse, Anleitungen, Stillezeiten, Gebet sowie Begleitgespräche sind hilfreiche Rahmenbedingungen.



## Willkommen im Kloster Oberzell

Das Kloster Oberzell liegt umgeben von alten Klostermauern direkt am Main und verkehrsgünstig vor den Toren Würzburgs. Das historische Ambiente, die familiäre Atmosphäre sowie die großzügigen Grünanlagen um Haus Klara sind wie geschaffen für Exerzitien. Das Bildungs- und Tagungshaus Klara ist mit dem internationalen Umweltgütesiegel EMAS ausgezeichnet. In 26 Einzel- und 17 Zweibettzimmer können Kurs teilnehmende komfortabel übernachten.

### Weitere Informationen zu den Exerzitien-Angeboten:

Sr. Beatrix Barth

E-Mail: [sr.beatrix@oberzell.de](mailto:sr.beatrix@oberzell.de)

Tel. 0931 / 4601-252



Haus Klara

Kloster Oberzell 2

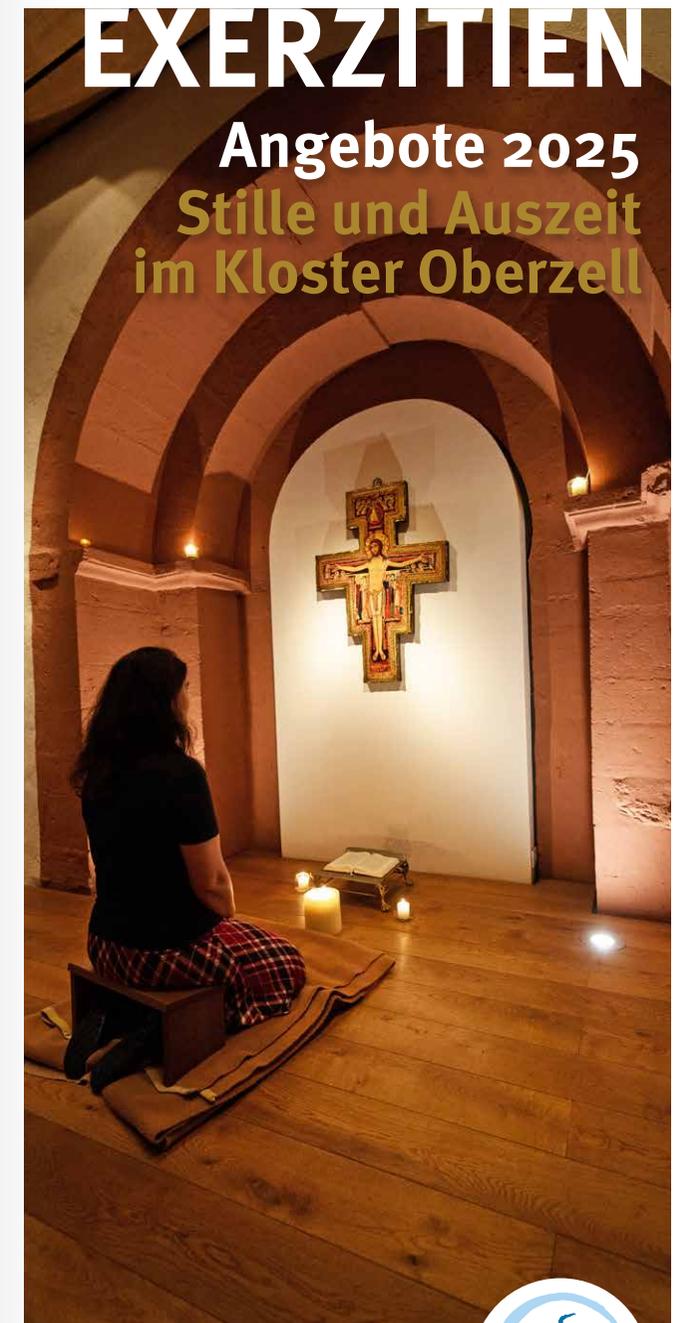
97299 Zell (bei Würzburg)

Tel: +49 (0) 931 / 4601 - 251

Fax: +49 (0)931 / 4601 - 250

[haus-klara@oberzell.de](mailto:haus-klara@oberzell.de)

[www.hausklara.de](http://www.hausklara.de)



Oberzeller  
Franziskanerinnen

## ANGEBOTE 2025

Sa, 1. März, 14.30 Uhr bis Mi, 5. März, 10.30 Uhr

### Exerzitien über Fasching

Der Buntheit meines Lebens trauen. Stille Tage im Haus Klara zum Übergang in die österliche Bußzeit mit täglichem persönlichen Begleitgespräch, Schriftbetrachtung und Meditationen.

Leitung: Sr. Beatrix Barth, Otmar Schneider

Kosten: 549 Euro/ermäßigt 299 Euro für Auszubildende ab 18 Jahren und Studierende (inkl. Übernachtung im EZ/Verpflegung im Haus Klara)  
Anmeldung bis 1.2. an: haus-klara@oberzell.de

Do, 6. März, 18 Uhr bis So, 9. März, 12 Uhr

### Stilletage im Kloster: Freundschaft schließen mit mir selbst

In den Stilletagen erwarten Sie Impulse, die Sie dabei unterstützen, mit sich selbst Freundschaft zu schließen und inneren Frieden zu stärken. Achtsamkeitsmeditation, Texte aus westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und das gemeinsame Schweigen unterstützen Sie dabei. In den Pausen haben Sie Raum für Selbstfürsorge und Spaziergänge im Klostergarten, am Main oder im nahegelegenen Wald.

Begleitet werden Sie von Heike Alsleben, verbunden mit der Möglichkeit, ein Einzelgespräch zu führen.  
Kosten: Kursgebühr 330 Euro, Übernachtung inklusive Verpflegung 333 Euro im EZ, 316 Euro im DZ  
Anmeldung und weitere Infos: mail@heike-alsleben.de

Jeweils Mo, 10. März bis 14. April, 19.45-20.45 Uhr

### Exerzitien im Alltag

Immer wieder „gönnen“ wir uns Auszeiten vom Alltag. Wir laden dazu ein, sich in der kommenden Fastenzeit ganz bewusst eine „Aus-Zeit“ mitten im Alltag zu gönnen. Die Tage stehen unter dem Leitwort unseres anstehenden Generalkapitels und so wollen wir

„geschöpftlich, hellhörig und liebevoll“ in unserem Alltag Raum schaffen zum Wahrnehmen und Hinhören. Diese Zeit lädt ein, sich jeden Tag ca. 30 Minuten zu nehmen für Stille, Gebet und einen Tagesrückblick. Daneben gibt es ein wöchentliches Austauschtreffen im Rahmen einer Gebetszeit. Im Vortreffen (Termin und Ort werden noch bekannt gegeben) können offene Fragen geklärt werden.

Treffen einmal wöchentlich montags am 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4. und 14.4.2025

Leitung: Sr. Juliana Seelmann, Kosten: Spendenbasis  
Anmeldung bis 19.2. an: sr.juliana@oberzell.de

Sa, 5. April 2025, 14-18 Uhr

### Aikido-Meditation

Mit einfachen und rituellen Schwert-Übungen aus dem Aikido sind Sie eingeladen, den Bewegungen nachzuspüren. Diese können symbolisch für die Thematiken und Bewegungen des eigenen Lebens stehen.

Impulse, Stille und Meditation können helfen, Richtungen und Spuren für das Leben zu entdecken.  
Leitung: Sr. Beatrix Barth, Matthias und Ruth Helfrich  
Kosten: 25 €/ermäßigt 15 € für Studierende, Schüler:innen, Azubis (bitte vor Ort in bar bezahlen)  
Ort: Norbertussaal, Kloster Oberzell  
Anmeldung bis 1.4. an: sr.beatrix@oberzell.de

Sa, 10. Mai 2025, 10-17 Uhr

### Oasentag für Frauen

*Ein Tag zu Gast im Kloster Oberzell*

Eine kleine Auszeit im Kloster mit Meditation und spirituellen Impulsen, gemeinsamem Mittagessen, Zeit für Stille und für den Austausch; in Kooperation mit der Frauenseelsorge im Bistum Würzburg.

www.frauenseelsorge.bistum-wuerzburg.de  
Leitung: Sr. Beatrix Barth, Sabine Mehling-Sitter  
Kosten: 40 Euro (Kursgebühr, vegetarisches Mittagessen, Kaffee/Kuchen), Anmeldung bis 21.4. an: frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de

Do, 31. Juli, 14.30 Uhr bis So, 3. August, 10 Uhr

### Aikido-Kurzexerzitien

„Geh mit der Kraft, ich werde mit dir sein.“ (Richter 6.14)  
Einzel-exerzitien mit Aikido-Elementen. Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Schweigen. Die Körperübungen mit dem japanischen Holzschwert Bokken finden zweimal täglich jeweils ca. 30 Min im Freien statt. Die Holzschwerter werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mehr Infos: www.aikidoexerzitien.de  
Leitung: Ruth und Matthias Helfrich, Sr. Beatrix Barth  
Kosten: 440 Euro/ermäßigt 260 Euro (inkl. Übernachtung/Verpflegung im Haus Klara)  
Anmeldung bis 1.7. an: haus-klara@oberzell.de

Mo, 15. Dezember, 14.30 Uhr bis Fr, 19. Dezember, 10 Uhr

### Exerzitien im Advent

Sich in der Stille auf Weihnachten einstellen. Gott will Mensch werden – in mir. Elemente sind das tägliche persönliche Begleitgespräch mit Impuls sowie Morgen- und Abendgebet in der Gruppe.

Leitung: Sr. Beatrix Barth  
Kosten: 549 Euro/ermäßigt 299 Euro für Auszubildende ab 18 Jahren und Studierende (inkl. Übernachtung im EZ/Verpflegung im Haus Klara)  
Anmeldung bis 14.11. an: haus-klara@oberzell.de

Individuelle Terminvereinbarung

### Einzel-exerzitien

„Dich, Gott, will ich suchen und mich finden.“  
Stille im Kloster Oberzell. Den eigenen Weg vor Gottes Angesicht gehen. Mein Leben ordnen, tägliches Begleitgespräch, Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwesterngemeinschaft möglich.  
Kontakt: Sr. Beatrix Barth, sr.beatrix@oberzell.de