

An das Säkularinstitut
Ancillae Sanctae Ecclesiae
Clemensstraße 113

80796 München

Anmeldung auch per Fax: 089/30 76 82 08 oder per E-Mail (kontakt@ancillae-ase.de) möglich

Informationen zum Tagungshaus

**Kloster St. Ottilien,
Erzabtei der Missionsbenediktiner**

86 941 St. Ottilien, Exerzitienhaus

Tel: 08193 / 71 601

Fax: 08193 / 71 609

Pforte (Vermittlung) 08193 / 71-0

exhaus@ottilien.de www.ottilien.de

Die Anfahrt

Mit dem PKW

Von Osten herkommend: A 96 Richtung Lindau
-Ausfahrt Windach, Richtung Eresing/St. Ottilien
Die Abzweigung nach St. Ottilien liegt zwischen
Eresing und Geltendorf.

Von Westen kommend: A96 Richtung München
- Ausfahrt Schöffelding – Eresing – Richtung
Geltendorf bis zur Abzweigung nach St. Ottilien.

Mit der Bahn

Bahnhof St. Ottilien an der Bahnlinie Augsburg-
Weilheim. Taktverkehr nach Weilheim, alle Züge
halten in St. Ottilien.

Bahnhof Geltendorf auf der Bahnlinie München-
Buchloe. Geltendorf ist auch Endpunkt der Linie 4
der Münchener S-Bahn. Von dort ist das Kloster zu
Fuß in 20 min zu erreichen: Vor dem Bahnhof
rechts bis zur Unterführung, hinter der eine
Fußgänger-Allee nach St. Ottilien führt. Es gibt
(meistens) auch Taxis oder Umsteigemöglichkeit
Richtung Weilheim.



Oasentag

„Rendezvous mit mir selbst“

6. April 2024



**Exerzitien- und Gästehaus
Sankt Ottilien**

Einkehrtag in St. Ottilien

„Rendezvous mit mir selbst“

Jede Muschel birgt eine Welt in sich, ein Geheimnis, eine Perle. Muscheln lassen uns das Geheimnis der Mitte und des inneren Reichtums erkennen. Aber keine Muschel gleicht der anderen. Wie schaut meine Perle aus? Klingt in ihr, in mir, Gottes Wort? Wir machen ein Rendezvous mit uns selbst, betrachten unsere Perlen, um davon ausgehend persönliche Ressourcen zu aktivieren. Dazu gönnen wir uns diesen Oasentag. Wir üben verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereise), die uns helfen können, zu unserer Mitte zu finden. In Gesprächen beschäftigen wir uns mit dem, was uns stark und unverwundbar macht. Gemeinsam sammeln wir so Kraft für die nächsten Wochen. Mit der Muschel als Zeichen unserer Pilgerschaft im Gepäck.

Referentin

Andrea Kamhuber – bis 2023 Redakteurin beim Bayerischen Rundfunk, Theologin, Entspannungs- und Stressbewältigungstrainerin, ausgebildet in personenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers

Gäste sind uns willkommen!

Auskunft bei: Dr. Elfriede Schießleder
Tel. 08725 / 15 56
Elfriede.Schiessleder@gmail.com

Ablauf des Tages

Samstag, 6. April 2024

9.30 Uhr	Ankunft / Begrüßung / Laudes
10.00 Uhr	Beginn / Einstieg 1. Einheit bis 12:15 Uhr mit kurzer Pause dazwischen
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	2. Runde (Einheit)
14.30 Uhr	Kaffee u. Kuchen
15.00 Uhr	3. Runde (Einheit) mit Entspannungsübung
16.30 Uhr	Vesper / Abschluss / Segen

Kosten:

Mittagessen, Kaffee	25,00 €
Kursbeitrag	5,00 €
- wird vor Ort eingesammelt -	

Anmeldung:

bitte schriftlich **bis 2. April 2024**

- Ich benötige einen Fahrdienst von und zur S-Bahn (bitte ankreuzen!)

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zu folgendem Einkehrtag an:
„Rendezvous mit mir selbst“

im Exerzitienhaus Sankt Ottilien
am Samstag, den 6. April 2024

Vor- und Zuname

Straße

PLZ und Ort

Telefon

Ankunft Geltendorf:Uhr

Abfahrt:Uhr

Bitte senden Sie diesen Abschnitt bis zum **2. April 2024** zurück an unsere Adresse per Post, Fax oder E-Mail. **Danke!**

Ancillae Sanctae Ecclesiae e.V.
Clemensstr. 113, 80796 München
Fax: 089 / 30 76 82 08
E-Mail: kontakt@ancillae-ase.de
oder an: Dagmar Petermann
Dagmar.petermann@online.de
Auskunft unter Tel. 08142 / 17701