

# Kontemplative Exerzitionen

# 2026

**Kurs-Nr.: 167**      **28.03. - 05.04.2026**

Vaterhaus, Berg Sion  
Berg Sion 1, 56179 **Vallendar/Schönstatt**  
*Kosten: 790,- EUR*

**Kurs-Nr.: 168**      **07.05. - 12.05.2026**

Schönstattzentrum Marienhöhe  
Josef-Kentenich-Weg 1, 97074 **Würzburg**  
*Kosten: 728,70 EUR*

**Kurs-Nr.: 169**      **21.06. - 28.06.2026**

St. Thomas, Exerzitenhaus Bistum Trier  
Hauptstr. 23, 54655 **St. Thomas**  
*Kosten: 844,- EUR*

**Kurs-Nr.: 170**      **17.07. - 28.07.2026**

Haus Gries  
Gries 6, 96352 **Wilhelmsthal**  
*Kosten: 990,- EUR*  
Anmeldung direkt über Haus Gries:  
[www.haus-gries.de/exerzitionen/kurse/1048.html](http://www.haus-gries.de/exerzitionen/kurse/1048.html)

**Kurs-Nr.: 171**      **24.08. - 29.08.2026**

Stift Altenburg  
Abt Placidus Much-Straße 1,  
A-3591 **Altenburg** Österreich  
*Kosten: 796,00 EUR*

**Kurs-Nr.: 172**      **27.09. - 02.10.2026**

Haus Marienfried  
Bellensteinstr. 25, 77704 **Oberkirch**  
*Kosten: 628,- EUR*

Beginn der Kurse jeweils um 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am letzten Tag gegen 9.00 Uhr nach dem Frühstück, nur der Kurs im Stift Altenburg endet mit dem Mittagessen ca. 13.00 Uhr.

Anmeldung bitte möglichst frühzeitig, spätestens 2 Monate vor Beginn des jeweiligen Kurses.

weitere Kurse unter: [www.markus-thomm.de](http://www.markus-thomm.de)

Stand: Oktober 2025

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Exerzitenkurs an:

Kurs-Nr.  Ort

Vorname, Name  Straße, Hausnummer

PLZ, Ort  Telefon

E-Mail  Geburtsdatum

Unterschrift

Ich bin einverstanden, dass im Infobrief an die Teilnehmer mein Name, Ort und Telefon oder Mail angegeben wird.

Ich möchte gerne vegetarisch essen.

Besondere Anliegen und Anmerkungen



## Kontemplative Exerzitien

Die kontemplativen Exerzitien sind Einführung und Einübung in den schweigenden Dialog mit Gott. Im gemeinsamen Schweigen werden wir die tragende Kraft der meditierenden Gemeinschaft erfahren. Zugleich schenkt dieser Weg tiefe seelische Erneuerung, während bisher Unverarbeitetes aufsteigen darf und so erlöst werden kann.

Aus der Stille wächst die Kraft, neu aufzubrechen zum Licht, achtsam dem Raum zu geben, was mein Herz aufatmen und aufblühen lässt. So kann ich wieder aus der eigenen Mitte heraus den Alltag gestalten und selber Licht für andere sein. Ich bin auf dem Weg zu der Lebendigkeit und Freude, die Gott in mir angelegt hat, oder wie Irenäus von Lyon es ausdrückt: „Die Freude Gottes ist der lebendige Mensch.“

## Elemente der Exerzitien

Impulse	Meditation
durchgehendes Schweigen	Leibübungen
Spaziergänge in der Natur	Heilige Messe
Wahrnehmungsübungen	Einzelbegleitung

## Mitzubringen sind

bequeme Kleidung und Wanderschuhe

*Niemand soll aus Kostengründen den Exerzitien fernbleiben. Viele Diözesen gewähren Zuschüsse von bis zu 12,- Euro pro Exerziententag bei Antrag vor Kursbeginn. Bitte erkundigen Sie sich. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne an mich wenden.*

Weitere Kursangebote und Online-Anmeldung unter [www.markus-thomm.de](http://www.markus-thomm.de)



*„Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“*

(Bernhard v. Clairvaux)

## Exerzitienbegleiter

Pater Markus Thomm  
Schönstatt-Pater und  
Exerzitienbegleiter



## Anschrift

P. Markus Thomm  
Berg Sion 6  
56179 Vallendar

☎ +49 261 963 22 60  
☎ +49 174 941 68 52  
✉ [Exerzitien@Markus-Thomm.de](mailto:Exerzitien@Markus-Thomm.de)

## Datenschutzhinweis

Personenbezogene Daten verarbeiten wir im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Vorgaben des Kirchlichen Datenschutzes (KDG) auf Grundlage der EU-DSGVO. Wir verwenden diese ausschließlich zur Durchführung Ihrer Anmeldung und zum Versand dieses jährlich erscheinenden Exerzitienflyers. Der Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit schriftlich widersprechen. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf meiner Website.



Antwort Exerzitienkurs

P. Markus Thomm  
Berg Sion 6

**56179 Vallendar**