



Anreise

Mit der Bahn:

Bahnstation Munderkingen (ohne Taxistand)
von Stuttgart: Richtung Ulm – Sigmaringen – Tuttlingen
von Freiburg: Richtung Donaueschingen - Tuttlingen - Sigmaringen – Riedlingen - Ulm

Weiterfahrt:

Munderkingen - Untermarchtal (ca. 4 km)
Linienbus und/oder Rufbus Richtung Riedlingen,
Fahrplanauskunft bzw. Rufbus-Reservierung:
<https://www.ding.eu/fahrplan/fahrplanauskunft>

Mit dem PKW:

Untermarchtal liegt an der B 311 Ulm-Ehingen-
Riedlingen-Tuttlingen



Absender

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel.:

E-Mail:

Geistliches Zentrum

Kloster Untermarchtal

Margarita-Linder-Straße 8

89617 Untermarchtal

Geistliches Zentrum Kloster Untermarchtal
Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul
Margarita-Linder-Straße 8, 89617 Untermarchtal
Telefon 07393 30 249
geistliches-zentrum@untermarchtal.de
www.untermarchtal.de

Begleitete Auszeit
Einzelexerziten
2026

Sie brauchen Zeit für sich, Zeit zum Reflektieren und für Visionen, für Stille und Einkehr. Entdecken Sie ihre Ressourcen, nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Inneres zu spüren, Quellen zu erschließen und sich selbst wieder als Mensch wahr zu nehmen. Wir begleiten Sie gerne, wenn Sie ihr Leben an Christus ausrichten wollen oder Denkanstöße suchen bzw. Halt und Beistand in schwierigen Lebenssituationen finden und Lebensumbrüche gestalten möchten. Unterstützen können diese 2 Angebote:

Begleitete Auszeit

will Zeit und Gelegenheit für eine Standortbestimmung bieten, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu entwickeln, die Berufung und den Lebenssinn wieder zu entdecken, Umbrüche zu gestalten und klare nächste Schritte zu entwerfen. Dazu bieten wir:

- » Begleitung in der Grundhaltung christlicher Werte
- » inne halten, zur Mitte kommen in Ruhe und Stille
- » Raum für Kreatives
- » Wege, um in Distanz zum Alltag zu kommen
- » Möglichkeit zur Teilnahme an Gebetszeiten
- » Einen äußeren Rahmen für eine sorglose Zeit

Engeladen sind Frauen und Männer die sich leer oder auch übersättigt fühlen, Orientierung suchen, auftanken wollen und ihr Leben in den Blick nehmen und andere Schritte gehen möchten. Lernen Sie Haltungen kennen, die unserem Leben als Vincentinerinnen Orientierung und Ausrichtung geben. Um Ihre Auszeit nach ihren Bedürfnissen abzustimmen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Sr. Marzella Krieg, Telefon: 07393 30 249;
Mail: sr.marzella@untermarchtal.de
Begleitung 28,00 €



Einzel-Exerzitien

sind „geistliche Übungen“, die helfen können, mein Leben, meine Beziehung zu Gott, zu mir selber und zu meinen Mitmenschen zu ordnen und zu vertiefen. Es geht darum, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu bekommen und es vom Evangelium her formen, gestalten und wandeln zu lassen.

Erwartet wird die Bereitschaft, sich auf Stille, persönliche Meditationszeiten, tägliches Einzelgespräch mit der Begleiterin, einzelne Betrachtungen zu Texten des Alten und Neuen Testaments und der Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern einzulassen. Sie lernen Übungen kennen, die unserem Leben als Vincentinerinnen Orientierung und Ausrichtung geben. Es sind dies vor allem:

- » Meditation, Gebet und Biblische Impulse
 - » Durchgängiges Schweigen
- Exerzitien wenden sich an Männer und Frauen, die
- » auf der Suche nach Gelassenheit, innerer Stille, Meditation und Spiritualität sind
 - » glaubend auf das eigene Leben schauen, sich neu ausrichten und ihrer Sehnsucht nachspüren wollen
 - » an Wegen interessiert sind, ihr Leben aus dem christlichen Glauben heraus zu führen und zu vertiefen
 - » durch Fokussierung und Achtsamkeit ihren persönlichen Glauben zu vertiefen

Um einen Termin für Ihre Einzelexerzitien abzustimmen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Sr. Marlies Göhr, Telefon: 07393 30 325;
Mail: sr.marlies@untermarchtal.de
Begleitung 23,00 €

Kosten für Übernachtung/Vollpension:

(ohne Nachmittagskaffee)

EZ/WC: 74,50 €

EZ/DU/WC: 84,50 €

EZ/DU/WC St. Maria: 94,50 €

Anmeldung

Ich plane eine Auszeit / Einzelexerzitien

vom bis zum 2026

Übernachtung

☐ EZ/WC
St. Vinzenz

☐ EZ/DU

☐ EZ/DU
St. Maria

Vegetarisches Essen?

☐ ja

☐ nein

Sonstiges:

Datum, Unterschrift

