



Mit Beginn des neuen Kirchenjahres schicken wir Ihnen den ersten Newsletter aus dem Referat Spiritualität. Das bisherige Referat Geistliches Leben hat seit dem 1. September einen neuen Namen. Wir sind für alle Menschen da, die für ihren persönlichen Glauben und das spirituelle Leben Impulse und Begleitung suchen. Neben Auszeiten und Exerzitien in unterschiedlichen Formaten geben wir Anregungen für eine Spiritualität im Alltag. Viel Freude mit dem ersten Überblick. Wir melden uns wieder zur Fastenzeit.

AUSZEITEN

Spirituelle Auszeit „Suchen was trägt“

Ein Tag für alle kirchlich Engagierten (ehren- und hauptamtlich in der Pastoral, Verwaltung, Caritas) und Interessierte.

Do, 12.03.2026, Casa Vielfalt, Schweinfurt.

„Was mich berührt. Vom Fühlen, den Gefühlen und Bedürfnissen“ – Zur Mitte kommen 2026

Geistliche Tage für Menschen mit Pflegeerfahrung und Interessierte.

Do, 26.03.2026 – So, 29.03.2026, Exerzitienhaus Himmelspforten, Würzburg.

Sucht neue Worte, das Wort zu verkünden – Von Gott reden in säkularer Zeit

Seminar für Literaturbegeisterte und Wortklauberinnen mit Br. Andreas Knapp.

Sa, 28.03.2026, 09.00 – 17.00 Uhr, Exerzitienhaus Himmelspforten, Würzburg.

Hineinlaufen in die Gegenwart Gottes – unterwegs auf dem Steigerwälder Jakobsweg

Für Pilgerbegeisterte und Gottsuchende auf dem Weg.

Mi, 22.04.2026 – So, 26.04.2026, von Bamberg nach Rotheburg o.d.T.

Advent I Was wir wirklich brauchen

Tiefen erholsamen Schlaf, viele erfreuliche Träume,
ausreichend Bewegung, glückliche Augenblicke,
gepflegte Beziehungen, wohltuende Gespräche,
unerschütterliche Geduld

Eine Leiter zu den Sternen, unbesiegbare Zuversicht,
eine aufgeräumte Seele, gesunden Menschenverstand,
das Herz am rechten Fleck, reichlich heitere Gelassenheit,
inneres Gleichgewicht

Strapazierfähige Nerven, ausgewogene Ernährung,
rechtes Maß in allem, gute Gründe zum Staunen,
Momente des Glücks, genug Zeit zur Besinnung,
heilsam heilige Ruhe

Paul Weismantel

Welches ist
gerade
mein eigenes
Bedürfnis?

Was oder wer
kann mir dabei helfen,
es mir zu erfüllen in
dieser besonderen
Zeit des Advents?

EXERZITIEN

Kurzexerzitien „Lieder meines Lebens“

für Ruhesuchende über die Faschingstage.

So, 15.02.2026 – Mi, 18.02.2026, Haus Klara, Kloster Oberzell bei Würzburg.

Exerzitien im Schweigen

Ein Wochenende für alle Ruhesuchenden.

Fr, 13.03.2026 – So, 15.03.2026, Geistliches Zentrum Schwanberg, Rödelsee.

Exerzitien „Hier bin ich“ (1 Sam3)

für Einsteigende und Übende.

So, 28.06.2026 – Fr, 03.07.2026, Bildungshaus Kloster Schwarzenfeld, Scheinfeld.

Anmeldung bis 17.03.2026.

Einen Überblick über alle Exerzitienangebote des Referats Spiritualität für das Jahr 2026 finden Sie unter www.spiritualitaet.bistum-wuerzburg.de/angebote/exerzitien/. Wenn sie einen Blick über unsere Diözese hinaus werfen möchten, finden sie unter www.exerzitien.info/ Exerzitienangebote für den gesamten deutschsprachigen Raum mit ganz unterschiedlichen Formaten.

Spirituelle Übung I Winterwanderung

Warm eingepackt draußen in der Natur, mit allen Sinnen und mir selbst unterwegs:
Ich fühle die nasskalte Luft in meinem Gesicht, sehe meinen eigenen Atem vor mir.
Ich betrachte die gefrorenen Zweige mit den rot schimmernden Hagebutten,
bewundere die einzigartigen Eiskristalle, höre bewusst einen einsamen Vogel
zwitschern, rieche den Winter. Wieder zuhause genieße ich es, die Wärme in
meinem Körper zu spüren. Es lohnt sich!



GEISTLICHE BEGLEITUNG

Geistliche Begleitung ist ein seelsorgerliches Gesprächsangebot, das dabei hilft, den eigenen Weg mit Gott (neu) zu entdecken und zu vertiefen. Sie zeigt die feinen Linien auf, die das Leben und den Glauben miteinander verbinden. Das Angebot der Geistlichen Begleitung steht allen Menschen offen und ist in der Regel kostenfrei. Dieses Angebot wollen wir gerne in unserer Diözese bekannter machen. Werfen Sie doch gerne einen Blick auf unsere Homepage www.spiritualitaet.bistum-wuerzburg.de/geistliche-begleitung/informationen/, hier finden sie alle Begleiter:innen des Bistums und weitergehende Informationen.

JAHRESPROGRAMM DES REFERATES SPIRITUALITÄT

Zu guter Letzt legen wir Ihnen unser neues [Jahresprogramm](#) für 2026 ans Herz, das Sie auch digital lesen können.

**Wir senden herzliche Grüße aus dem Referat Spiritualität
und wünschen Ihnen eine frohe und gesegnete Adventszeit!**