

Januar 2026

16.01. 19:00 – 20:00	Raum für Risse – Wege der Hoffnung	Essen, Dom
19.01. 16:00 – 18:30	Klang trifft Malen – (nicht nur) für Menschen mit Psychiatrieerfahrung	Oberhausen, Caritas – KOBs

Februar 2026

05.02. 09:30 – 17:00	Meditieren lernen – achtsam werden	Hattingen, MZ
06.02. 17:00 – 19:30	Kontemplation-Brunnenzeit	digital
07.02. 15:00 – 17:30	Kontemplation-Brunnenzeit	Bottrop, MZ MMS
08.02. 15:00 – 19:00	Herzensyoga – Neue Kraft finden	Hattingen, MZ
14.02. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
18.02. – 06.04.	Heaven on Line – 7 Wochen Mail-Impulse und Begleitung	digital
21.02. – 22.02.	Das Enneagramm und das wahre Selbst	Hattingen, MZ
22.02. – 28.02. täglich abends	Kontemplation intensiv	Bottrop, MZ MMS
23.02. 16:00 – 17:00	Psalmbetrachtung – (nicht nur) für Menschen mit Psychiatrieerfahrung	Oberhausen Raum der Stille
24.02. – 31.03. Di., 19:00 – 21:00	Gruppen-Retreat im Alltag mit Impulsen von Heaven on Line	Hattingen, MZ und Duisburg, Jugendkirche TABGHA und Duisburg- Hamborn

März 2026

07.03. 10:00 – 16:00	Trauer to go – Mit der Trauer auf dem Pilgerweg	Mülheim, Die Wolfs- burg
14.03. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
14.03. 09:30 – 16:30	Aus der Tiefe leben – Oasentag mit Madeleine Delbrél	Bottrop, MZ MMS
21.03. 10:00 – 17:00	Wenn Geschichten mein Leben berühren – Bibliodrama-Tag	Duisburg, Karmel
23.03. 16:00 – 17:00	Meditative Lieder singen – (nicht nur) für Menschen mit Psychiatrieerfahrung	Oberhausen, Raum der Stille
24.03. 14:00 – 18:00	Fortbildung: Spirituelle Elemente für Gremien, Gruppen und Teams	Hattingen, MZ
26.03. 18:30 – 19:30	Bewegung in Stille	Essen, Dom
27.03. 17:00 – 19:30	Kontemplation-Brunnenzeit	digital
28.03. 15:00 – 17:30	Kontemplation-Brunnenzeit	Bottrop, MZ MMS

April 2026

02.04. – 05.04.	Kar- und Ostertage mit Familien	Essen- Kettwig St. Altfried
11.04. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
18.04. 10:00 – 16:30	Tag der Achtsamkeit für Menschen in Trauer	Hattingen, MZ
19.04. 10:00 – 16:00	Schöpfungstag für Familien – Unterwegs mit Franziskus	Hattingen, MZ
21.04/28.04./ 05.05. 18:00 – 20:00	Spiritual Move	Hattingen, MZ

22.04. – 07.10. 18:00 – 20:00	Hochgebe*te – Spiritual Gardening	Hattingen, Garten beim Refugium
24.04. 19:00 – 20:00	Raum für Risse – Wege der Hoffnung	Essen, Dom
25.04. 09:30 – 17:00	Sinnenzeit – Wandern in Gemeinschaft	Bottrop
25.04. 09:30 – 17:00	Meditatives Bogenschießen	Hattingen, MZ
26.04. 10:30 – 17:30	Herzensyoga – Aufatmen und das Leben spüren	Hattingen, MZ

Mai 2026

04.05. – 09.05. täglich abends	Kontemplation intensiv	digital
09.05. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
09.05. 11:00 – 22:00	Verbunden mit der Natur – Love-Earth-Workshop für junge Menschen	Iserlohn, Brackeler Hütte
09.05. 14:00 – 18:00	Schöpfungswanderung mit Vogel- und Kräuterkunde	Hattingen
12.05. 14:00 – 18:00	Fortbildung: Umgang mit Trauer und Frust in Grup- pen, Gremien und Teams	Hattingen, MZ
21.05. 18:30 – 19:30	Bewegung in Stille	Essen, Dom
23.05. – 25.05.	Freundlich mit mir selbst – Spiritual Self-Care	Hattingen, WiMiBi
29.05. – 31.05.	Kreative Besinnungstage mit Ausdrucksmalen	Hattingen, WiMiBi

Juni 2026

03.06. – 07.06.	Kurz-Retreat: Meditieren in Stille und Bewegung	Rheine, KUBUS Tagungshaus
13.06. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ



v.l.n.r. Stephan Trescher, Sr. Beate Harst, Klaus Kleffner, Pia Laurich, Ute Schäfer

Gönn dir eine Auszeit.

- Du suchst
- nach Erholung und Ruhe
 - nach Zeit für dich, deine Fragen und
Lebensthemen
 - nach Stärkung und Vertiefung im Glauben
 - nach einer spürbaren Verbindung zum Göttlichen

Dafür Räume zu eröffnen, ist unsere Leidenschaft.

Uns ist wichtig, dich auf deinem ganz eigenen Weg
zu begleiten. Eine Vielfalt von spirituellen Angebo-
ten haben wir im Programm und laden dich ein zu
schauen, was für dich passt:

Meditativ, in Stille, mit Austausch, in der Natur,
biblisch, mit Bewegung, kreativ ...?

Als Schnuppertag, online, für eine ganze Woche,
als kurzes Abendangebot, über Silvester, als
Fortbildung ...?

Viel Freude beim Stöbern!
Wir freuen uns auf dich!

Dein team exercitia

Ute Schäfer
Sr. Beate Harst *Klaus Kleffner*
Pia Laurich *Stephan Trescher*

Kontakte

02324/39197-0
team.exercitia@bistum-essen.de
team-exercitia.de

Sekretariat Ute Schäfer
Mo. bis Do.: 8:00 – 16:00 Uhr
Fr.: 8:00 – 15:00 Uhr

Refugium team exercitia
Sekretariat, Büros, Gastzimmer und
Gesprächsräume
Thingstraße 41
45527 Hattingen-Welper

Meditationszentrum (MZ)
Kursräume von team exercitia und
Leben aus der Mitte
St.-Josef-Str. 2
45527 Hattingen-Welper

Willi-Michels-Bildungsstätte (WiMiBi)
Bildungshaus für viele unserer mehr-
tägigen Veranstaltungen
Rathenastr. 59b
45527 Hattingen-Welper

Meditationszentrum der Missions-
ärztlichen Schwestern (MZ MMS)
Scharnhölzstr. 37
46236 Bottrop



Bleib auf dem Laufenden
und melde dich für unseren
Newsletter an.

Diese Broschüre wurde auf Basis von 100% Altpapier gedruckt.

■ BISTUM ESSEN



Spirituelle Angebote 2026

Gönn dir eine Auszeit.

Leben üben. Seit Menschengedenken.

team-exercitia.de



13.06. – 14.06.	Natur plus Pilgern für Frauen	Hattingen WiMiBi
20.06. 10:00 – 16:00	Spiritualität to go – Schnuppertag Straßenexerzitien	Essen- Rüttenscheid
20.06. 10:00 – 17:00	Fortbildung: Gemeinsam gut Entscheidungen treffen	Hattingen, MZ
27.06. 13:30 – 21:00	Auftanken als Paar – Spirituelle Auszeit mit Candle Light Dinner	Hattingen, MZ

Juli 2026

04.07. – 11.07.	Kontemplative Exerzitien	Wilhelmsthal, Haus Gries
11.07. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
17.07. – 19.07.	Natur plus Trauer für Frauen – BlütenWirbel, BlätterSturm	Hattingen, WiMiBi

26.07. – 01.08.	Ignatianische Einzel-exerzitien	Bochum, Kloster Stiepel
-----------------	---------------------------------	----------------------------

August 2026

08.08. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
09.08. – 16.08.	Kontemplation im Sommer	Warendorf, Kloster Vinnenberg

September 2026

03.09. 18:30 – 19:30	Bewegung in Stille	Essen, Dom
05.09. 09:30 – 17:00	Sinnenzeit – Wandern in Gemeinschaft	Bottrop
06.09. – 12.09.	Meditations-Retreat für junge Leute – Kontemplative Exerzitien	Senden- Venne

07.09. – 10.09.	Und es darf Stille sein – Spirituelle Auszeit im Kloster	Dinklage, Benediktiner- innenabtei
12.09. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
18.09. 18:00 – 21:00	Männerabend mit Gespräch und Besinnung	Hattingen, Garten beim Refugium
18.09. 19:00 – 20:00	Raum für Risse – Wege der Hoffnung	Essen, Dom
20.09. 10:00 – 17:00	Schnuppertag Exerzitien	Hattingen, MZ
21.09. 16:00 – 18:30	Klang trifft Malen – (nicht nur) für Menschen mit Psychiatrieerfahrung	Oberhausen, Caritas – KOBS
26.09. 10:00 – 16:30	Tag der Achtsamkeit für Menschen in Trauer	Hattingen, MZ
28.09. – 02.10.	Meer-Zeit für mich – Retreat für Junge Menschen	Insel Texel

Oktober 2026

09.10. 17:00 – 19:30	Kontemplation-Brunnenzeit	digital
10.10. 15:00 – 17:30	Kontemplation-Brunnenzeit	Bottrop, MZ MMS
10.10. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
14.10. 19:00 – 21:00	Yoga und christliche Spiritualität – Vortrag mit praktischen Übungen	Bochum, KEFB
19.10. – 25.10.	Auszeit mit Stille und Meditation – Kontemplative Exerzitien	Hattingen, WiMiBi
31.10. 10:00 – 16:00	Schnuppertag Meditation	Hattingen, MZ

November 2026

06.11. 19:00 – 20:00	Raum für Risse – Wege der Hoffnung	Essen, Dom
07.11. 10:00 – 17:00	Wenn Geschichten mein Leben berühren – Bibliodrama-Tag	Hattingen, MZ
07.11. – 08.11.	Urvertrauen spüren, Ängste annehmen – Ein Wochenende Selbsterfahrung	Hattingen, WiMiBi
10.11./17.11./ 24.11. 18:00 – 20:00	Spiritual Move	Hattingen, MZ
14.11. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
15.11. 14:30 – 16:30	Lichterwanderung für Familien	Hattingen, MZ
25.11. 14:00 – 18:00	Fortbildung: Umgang mit Trauer und Frust in Gruppen, Gremien und Teams	Hattingen, MZ
26.11. 18:30 – 19:30	Bewegung in Stille	digital
27.11. 17:00 – 19:30	Kontemplation-Brunnenzeit	Bottrop, MZ MMS
28.11. 15:00 – 17:30	Kontemplation-Brunnenzeit	

Dezember 2026

05.12. 14:00 – 19:30	Kirche 3.0 – Workshoptag Musik und Spiritualität	Duisburg
06.12. 15:00 – 19:00	Herzensyoga – Schutz und Weite	Hattingen, MZ
12.12. 09:30 – 17:00	Oasentag	Hattingen, MZ
30.12. – 01.01.	Stille Meditationstage über Silvester	Rheine, KUBUS Tagungs- haus

Weitere Veranstaltungen, Angebote und Infos:

Regelmäßige Kurzveranstaltungen

Mi, Do 18:30 – 19:30	Meditation	Bottrop, MZ MMS
Mi 19:00 – 20:00	Gebet in der Stille: Gemeinsam meditieren	Hattingen, MZ
1. & 3. Mo im Monat 19:00 – 20:30	Meditation und Interaktion (ab dem 02.02.)	Hattingen, MZ
Mi, 1x im Monat 18:30 – 19:30	Hoffnung tanken am Abend	Bottrop

Weitere spirituelle Angebote:

- Leben aus der Mitte – Christliche Zen-Kontemplation:
zen-kontemplation.de
- Online-Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit:
heaven-on-line.de
- Deutschlandweite Infoseite für Exerzitienkurse:
exerzitien.info
- Spirituelle Auszeiten für Familien:
familienexerzitien.de

Für Mitarbeiter*innen des Bistums Essen

Folgende Veranstaltungen des Spiri*Teams (Spirituale für die pastoralen Berufsgruppen) stehen allen offen, die beim Bistum angestellt sind.

1. Di im Monat 18:00 – 19:00	Bibelteilen zum Evangelium vom kommenden Sonntag	digital
17.02./26.05./ 22.09. 16:00 – 18:00	Herzensyoga – Me-Time im Alltag	Hattingen, MZ
25.02. 09:30 – 16:00	Auszeit zu Beginn der Fastenzeit für Leib und Seele	Hattingen, MZ
17.03. 09:30 – 16:00	Innehalten mit Ausblick – auf meinen Ruhestand	Hattingen, MZ
20.05. 09:30 – 21:30	Oasentag für jüngere Priester	Hattingen, MZ
August	Fahrradexerzitien	Ruhrgebiet
28.09. – 02.10.	Priesterauszeit	Insel Texel
02.11. – 06.11.	Insel-Oasentage	Norderney
23.11. – 26.11.	Unerwartete Begegnungen – Bibliologexerzitien	Altenberg, Edith-Stein- Haus
02.12. 09:30 – 16:00	Auszeit zu Beginn der Adventszeit für Leib und Seele	Hattingen, MZ



Auf Anfrage

Retreat auf Probe	Hattingen, Refugium team exercitia
Einzelexerzitien nach Maß	Hattingen, Refugium team exercitia
Geistliche Einzelbegleitung	Hattingen, Refugium team exercitia oder andere Orte
Spirituelle Auszeiten und Oasentage für Gruppen	Nach Vereinbarung
Begleitung für Gruppen, Gremien und Teams	Nach Vereinbarung
Straßenexerziententag für Teams und Gremien im CLM-Prozess	Nach Vereinbarung



Infos und Anmeldung:
team-exercitia.de

Unsere Anmeldefristen sind:
für Tagesveranstaltungen zwei Wochen, für Mehrtageskurse acht Wochen vor Kursbeginn. Weitere Infos finden sich in unseren AGBs auf team-exercitia.de



Viele unserer Kursorte sind barrierefrei. Informationen dazu geben wir gerne auf Anfrage.