

## Kapuzinerkloster Irdning



Seit 1711 hat dieses Kloster Bestand. Wie Franziskus wollen wir Gott loben und in Einfachheit und Geschwisterlichkeit den Menschen dienen.



In den 70er-Jahren stand das Kloster vor der Schließung. Trotz mancher Widerstände kam das Haus zu einer neuen Blüte und verschiedene Phasen haben ihm neuen Sinn gegeben: „Kloster auf Zeit“, die Generalsanierung des Hauses und seit 1993 die kontemplativen Exerzitien.



Viele Menschen haben hier schon Frieden für ihre Seele gefunden und durften die Nähe Gottes spüren.



## KAPUZINERKLOSTER IRDNING

### Kontemplative Exerzitien Tage der Stille





## Kontemplative Exerzitien

Die Exerzitienkurse im Kapuzinerkloster Irdning sind lange und intensive Zeiten der Stille, eine Schule des Wahrnehmens und eine Hinführung zum JESUS-Gebet. Voraussetzung für diese Exerzitien sind echte Sehnsucht nach Gottverbundenheit im Gebet und normale psychische Belastbarkeit.

Die kontemplativen Exerzitien stammen von P. Franz Jalics SJ. Wir halten uns an die Form und die Dynamik, wie er sie geprägt hat. Die Kurse werden in der Regel von zwei Exerzitienleitern begleitet. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die jeweiligen Begleiter einzulassen.

Der Tagesablauf besteht nach der Einführung aus mehreren Stunden stiller Meditation in der Gruppe (bis zu 20 Teilnehmer/-innen), der Eucharistiefeier und einer Stunde Hausarbeit. Während des gesamten Ablaufs bleiben wir im Schweigen.

Wichtig ist die aktive Bereitschaft, sich mit liebender Aufmerksamkeit auf die Stille und auf Gott einzulassen. Deshalb bitten wir die Teilnehmer/-innen, das Handy abzuschalten, nicht zu lesen und sich auch nicht in irgendeiner Form zu beschäftigen.

Täglich gibt es eine Austauschrunde, in der die Exerzitienleiter fragen, wie bei jedem die Übungen beziehungsweise das kontemplative Gebet verlaufen. Auch Einzelgespräche sind Bestandteil der Exerzitien. Sie ermöglichen eine individuelle Begleitung während dieser Zeit.

Diese Tage können viel im persönlichen Leben in Bewegung bringen. Deswegen bitten wir bei der Erstanmeldung im Sinne eines Vorgesprächs um die Beantwortung eines Fragebogens. Nach Erhalt des beantworteten Fragebogens wird die Anmeldung von uns bestätigt. Bitte fordern Sie die Unterlagen für die Anmeldung an, falls sie diesem Blatt nicht beiliegen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

## Kurzexerzitien „Tage der Stille“

Diese kürzere Form bietet die Möglichkeit, den kontemplativen Gebetsweg kennenzulernen. Der Weg, den wir in diesen Tagen gehen, wird angeleitet und ist sehr einfach. Wir schweigen und verweilen vor Gott – in der stillen Meditation in der Gruppe und auch in der Natur.

Diese Tage des Gebets sind eine Schule der Wahrnehmung: Hören, schauen, wach und offen mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt sein.

Wichtig ist die aktive Bereitschaft, sich mit liebender Aufmerksamkeit auf die Stille und auf Gott einzulassen. Deshalb bitten wir die Teilnehmer/-innen, das Handy abzuschalten, nicht zu lesen und sich auch nicht in irgendeiner Form zu beschäftigen.

Im Sinne eines Vorgesprächs bitten wir bei der Erstanmeldung um die Beantwortung eines kurzen Fragebogens. Nach Erhalt des beantworteten Fragebogens wird die Anmeldung von uns bestätigt. Bitte fordern Sie die Unterlagen für die Anmeldung an, falls sie diesem Blatt nicht beiliegen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

*„Kommt alle zu mir,  
die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt.  
Ich werde euch Ruhe verschaffen.  
So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“*

*Matthäus 11,28*



## Kontemplative Exerzitien 2026

Aschermittwoch 18.02.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Samstag 28.02.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 26.03.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Ostersonntag 05.04.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Mittwoch 13.05.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Samstag 23.05.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Dienstag 14.07.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Freitag 24.07.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Mittwoch 29.07.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Samstag 08.08.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Dienstag 18.08.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Freitag 28.08.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Mittwoch 07.10.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Samstag 17.10.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Dienstag 03.11.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Freitag 13.11.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Mittwoch 18.11.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Samstag 28.11.2026 09:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Die Aufenthaltskosten betragen insgesamt 645,- Euro ohne weitere Kurskosten.  
Da niemand aus finanziellen Schwierigkeiten von den Exerzitien fernbleiben soll,  
ist eine Ermäßigung nach Absprache möglich.



Kapuzinerkloster | Falkenburg Klostersgasse 1 | 8952 Irndning - Donnersbachtal  
+ 43 (0) 676 / 87 49 30 45 | [irdning@kapuziner.org](mailto:irdning@kapuziner.org) | [www.kapuziner.org/irdning](http://www.kapuziner.org/irdning)

## Kurzexerzitien „Tage der Stille“ 2026

Donnerstag 05.03.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 08.03.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 23.04.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 26.04.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Fronleichnam 04.06.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 07.06.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 25.06.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 28.06.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 24.09.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 27.09.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 22.10.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 25.10.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Donnerstag 10.12.2026 18:00 Uhr..... *Br. Rudolf Leichtfried*  
bis Sonntag 13.12.2026 13:00 Uhr..... *Elisabeth Berger*

---

Die Aufenthaltskosten betragen insgesamt 350,- Euro ohne weitere Kurskosten.  
Da niemand aus finanziellen Schwierigkeiten von den Exerzitien fernbleiben soll,  
ist eine Ermäßigung nach Absprache möglich.

### Begleiter/Begleiterin



**Rudolf Leichtfried**, 1954 in Oberndorf/Melk (NÖ) geboren. Bruder Rudolf ist 1980 als Laienbruder in den Kapuzinerorden eingetreten. 1988 lernte er P. Franz Jalics SJ und die kontemplativen Exerzitien in Gries/Deutschland kennen und durfte zwanzig Jahre lang viel von ihm lernen. 1991 bis 1993 Ausbildung zum Exerzitienleiter bei P. Stefan Hofer SJ in Wien. Seit 1993 leitet er die kontemplativen Exerzitien in Irndning.



**Elisabeth Berger**, 1974 in Lienz/Osttirol geboren. Sie ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und war viele Jahre in der kirchlichen und sozialpädagogischen Jugendarbeit und in der Telefonseelsorge in Tirol tätig. Seit 2007 ist sie pastorale und hauswirtschaftliche Mitarbeiterin im Kapuzinerkloster Irndning und begleitet als ausgebildete Exerzitienleiterin die kontemplativen Exerzitien.