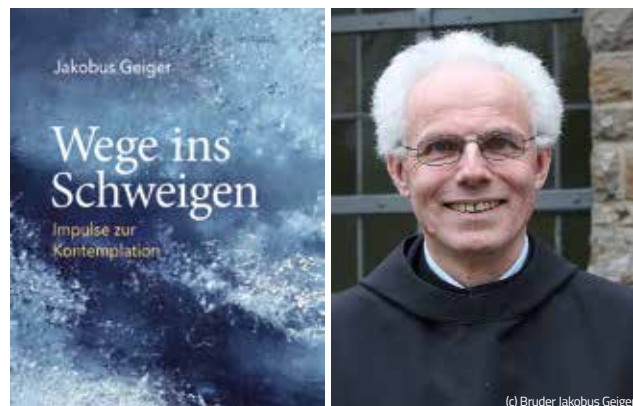




Samstag, 26.09.2026, 08.30-18.00 Uhr

Sich aus der Stille wandeln: Einführung in die Meditation (Kontemplation)

Ziel des kontemplativen Meditierens ist es, den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes zu führen. Erlebt wird eine innere Stille, aus der man sich selbst formen, wandeln und gestalten kann.

In diesem **Intensivkurs**, der von **Bruder Jakobus Geiger OSB** aus der Abtei Münsterschwarzach, einem der gefragtesten Meditations- bzw. Kontemplationslehrer im deutschsprachigen Raum, geleitet wird, lernen Sie die Wirkungen der Kontemplation kennen. Diese ist eine christliche Form der Meditation, die sich in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik bewegt. Erleben Sie die Kontemplation als methodisch offen gegenüber anderen spirituellen Wegen, besonders dem ZEN!

Weiters wird die Einübung in diese Meditationsform durch Körperspürübungen auf dem Boden und Gespräche in der Gruppe unterstützt. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort (Mantra) eine wichtige Rolle. BRUDER JAKOBUS GEIGER OSB erklärt Ihnen die äußere Sitzhaltung und führt Sie schrittweise in die innere Übung. Meditatives Gehen, ein Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit zum Einzelgespräch runden das Angebot ab.

Referent: Bruder Jakobus Geiger

Teilnahmebeitrag: € 145,00

Ein einfaches Mittagessen, das gemeinsam in Stille genossen wird, ist im Preis inkludiert.

ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz



Bildungsforum bei den Minoriten

Mariahilferplatz 3/2. Stock, 8020 Graz

Telefon: 0316 8041-452

Mail: bildungsforum@graz-seckau.at

www.bildungsforum-m.at

SO FINDEN SIE UNS:

Unsere Veranstaltungen im Minoritenzentrum

Eingang über den Mariahilferplatz oder über die Afritschgasse/Marschallgasse

Zu den Büros

Mariahilferplatz 3, 2. Stock



Bildungsforum bei den Minoriten

**JULI
bis
SEPTEMBER
2026**



www.bildungsforum-m.at



Ab Mittwoch, 08.07.2026, 18.00-20.00 Uhr

Die Gegenwart Gottes erleben

Spirituelle Wege. Persönliche Zugänge. Gemeinsames Üben.

Wie lässt sich Gottes Gegenwart im eigenen Leben erfahren? Menschen nähern sich dem Göttlichen auf sehr unterschiedliche Weise – oft leise und unspektakulär, manchmal in tiefen Grenzerfahrungen.

In dieser mehrteiligen Veranstaltungsreihe mit spirituellen Persönlichkeiten wird deutlich: Das Erleben der göttlichen Gegenwart lässt sich nicht erzwingen. Es ist ein Geschehen, das uns unmittelbar berührt, uns ergreift, überwältigt und bisweilen auch erschüttert. „Die Erfahrung von Gottes Gegenwart ist das eigentlich Innerste jeder Religion. Ohne diese wäre sie tot wie ein Baum ohne Saft“, so Bruder Jakobus Geiger OSB. Viele beschreiben jene Erfahrung als ein Geschenk, das sich dort zeigt, wo Offenheit, Geduld und vertrauende Hingabe Raum bekommen.

Termine und Referent:Innen: Alle Veranstaltungen dieser Reihe finden mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr statt.

08.07.2026: Sr. Magda Schmidt FIC

16.09.2026: Pater Mag. Egon Homann OSB

25.11.2026: Pater Johannes Paul Abrahamowicz OSB

13.01.2027: Pater Leo Thenner SDS

10.03.2027: Abt Alfred Eichmann

21.04.2027: Sr. Anna Elvira Kurz OSU

Teilnahmebeitrag: € 125,00 für die gesamte Reihe – Sie sparen sich € 13,00 bei Buchung aller Termine!

€ 23,00 € pro Veranstaltung: Jeder Termin kann auch einzeln gebucht werden.

ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz

SA, 04.07.2026, 09.00–16.00 Uhr

Der HerzKreis – emotionale Stärkung & Entspannung durch 12 sanfte Übungen

In diesem Tagesseminar steht der HerzKreis im Mittelpunkt, ein wohltuendes Übungssystem, das von Fachärzt:innen entwickelt wurde. Mit zwölf sanften Ausdrucksbewegungen und zwölf hilfreichen Gedanken sowie tiefem Atem zielt der HerzKreis auf emotionale Stärkung und Entspannung ab, indem er den Zugang zu einer liebevollen Haltung zu sich selbst und anderen ermöglicht. Körperlich bewirken die angebotenen Übungen Entlastung im gesamten Brustraum und des Herz-Kreislaufsystems. Zudem fördern sie einen gelasseneren und freudvollen Umgang mit den Dingen des Lebens. Einmal ausprobiert, kann der HerzKreis, aufgrund seiner Klarheit, gut in den Alltag integriert werden.

Referentin: Mag.^a Andrea Perl
Teilnahmebeitrag: € 115,00
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz



(c) Andrea Perl



(c) Pixabay

SA, 18.07.2026, 09.00–17.00 Uhr

Höre, mein Herz – Gott in der Stille begegnen

Ein Tag in klösterlicher Atmosphäre mitten in Graz – und doch wie außerhalb der Zeit
Im Trubel des Alltags bewusst innehalten: Dieser Tag lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu hören und sich neu auf Gott auszurichten. In Zeiten der Stille, im Gebet und in der Meditation entsteht Raum für eine lebendige Erfahrung der Gegenwart Gottes und für stärkende Gemeinschaft. Eingeladen sind Christ:innen sowie alle, die sich für Stille, Meditation und eine vertiefte Gottesbeziehung interessieren.

Was diesen Tag besonders macht:

- ▶ Stille als heilsamer Ort, an dem Gott erfahrbar wird
- ▶ Impulse, die Herz und Seele berühren
- ▶ Momente, die helfen, Gott im eigenen Alltag neu zu entdecken
- ▶ Wege, wie Gebet und Meditation innere Balance schenken können.

Referent: Pater Mag. Dr. Petrus Dreyhaupt OSB
Teilnahmebeitrag: € 110,00
(inkl. einfachem Mittagessen & Verpflegung)
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz

SA, 25.07.2026, 19.30–21.30 Uhr

Konzert: Felix Mendelssohn Bartholdy LOBGESANG

Wie der Hirsch schreit
In der eindrucksvollen Atmosphäre der Herz-Jesu-Kirche Graz erwartet Sie ein besonderes Konzerterlebnis.
Teilnahmebeitrag: € 18,00–32,00
ORT: Herz-Jesu-Kirche Graz
Sparbersbachgasse 58, Graz
In Kooperation mit der Kirchenmusik an der Herz-Jesu-Kirche



(c) MH-Mediathek

DI, 08.09.2026, 16.30–18–30 Uhr

Sich entwickeln und entfalten – ein Leben lang

Eine LEBENSRAUM-Erkundung in Graz mit spirituellen Impulsen
Dieser Stadtpaziergang führt von der neu gestalteten Krankenhauskapelle der Elisabethinen über die Stadtbibliothek Zanklhof/ Mediathek ins Minoritenzentrum.

Referent:Innen u.a.:
Anna Thaller, Dr.ⁱⁿ Kathrin Karloff, Walter Prügger BEd MA, MMag.^a Dr.ⁱⁿ Edith Petschnigg
Teilnahmebeitrag: € 10,00
TREFFPUNKT: Eingangsbereich KH der Elisabethinen, Elisabethnergasse 14, Graz
In Kooperation: Krankenhaus der Elisabethinen und Stadtbibliothek Graz; unterstützt mit Innovationsmitteln der Diözese Graz-Seckau

DO, 17.09.2026, 18.00–19.30 Uhr

Showdown, Mose! Die Wiener Wüstensaga

Musikalisches Bibelkabarett
Bibelwerksdirektorin Elisabeth Birnbaum (Text & Gesang) und Thomas Vogler (Akkordeon & Gitarre) bringen auf unterhaltsame Weise die „Urfassung“ der Geschichte rund um Mose und den Auszug Israels aus Ägypten zu Gehör. Diese „Wiener Wüstensaga“ bietet dabei Zusatzinfos aus ganz neuen Perspektiven zur bekannten Bibelerzählung und beantwortet Fragen wie: Was denkt Mirjam über ihren kleinen Bruder? Wie erlebte der Dornbusch die Berufung des Mose? Und: Warum war beim Exodus sicher ein Wiener dabei?

Referent:Innen:
Dr.ⁱⁿ Elisabeth Birnbaum, Thomas Vogler
Teilnahmebeitrag: € 23,00
mit geselligem Ausklang bei einem Glas Wein/Wasser
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz
In Kooperation mit dem KBW Steiermark, dem Referat für Kirchenmusik und dem FB Pastoral & Theologie der Katholischen Kirche Steiermark



(c) Flora Bacher



(c) Pixabay

FR, 18.09.2026, 15.00–17.00 Uhr

Schöpfung Erleben – mit Eierschwammerl, Steinpilz & Herbst- trompete

Naturkundliche Entdeckungstour der essbaren steirischen Pilzvielfalt und ihrer Verwendung
Genießen Sie eine wohltuende Auszeit auf spätsommerlich-herbstlichen Waldwegen bei Stattegg und lassen sich über die heimische Pilzvielfalt naturkundlich inspirieren von der versierten Biologin Roya Payandeh. Mit über 4.450 Großpilzarten gibt es in Österreich eine bemerkenswerte Vielfalt! Eierschwammerl, Steinpilze und Wiesenchampignons sowie Sorten wie die *Krause Glucke*, die *Herbsttrompete* oder auch der *Flockenstielige Hexenröhrling* warten darauf, von Ihnen erkundet zu werden!
Referentin: Mag.^a rer. nat. (MSc.) Roya Payandeh
Teilnahmebeitrag: € 23,00
Treffpunkt: Gemeindeamt Stattegg, Dorfplatz 1, Stattegg

DO, 24.09.2026, 18.00–19.30 Uhr

Halt in Krisenzeiten – Empirische und theo- logische Perspektiven VORTRAG und GESPRÄCH mit Regina Polak

Krisen sind für den menschlichen Geist eine Herausforderung: Sie setzen mentale Prozesse in Gang, die für viele Menschen verunsichernd und schmerzvoll sein können. Die Studie „Was glaubt Österreich?“, die u.a. Fragen zu Sinn, Lebenszielen und Werten stellte, zeigt, dass insbesondere die Generation der sogenannten „Boomer“ mit dem Verlust bisheriger „Normalität“ Schwierigkeiten hat. Wie umgehen mit der offenkundig weit verbreiteten Sehnsucht nach Identität und Beheimatung sowie der Suche nach einfachen Antworten? Ausgehend von Einblicken in empirische Befunde beleuchtet Regina Polak Möglichkeiten, die der christliche Glaube bietet, Halt zu finden und sich auf notwendige Veränderungen einzulassen.

Referentin: Prof.ⁱⁿ Regina Polak
Teilnahmebeitrag: € 23,00
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz
In Kooperation mit dem KBW Steiermark



(c) Joseph Krpelan

AVISO - OKTOBER

FR, 02.10.2026, 19.00–20.30 Uhr

Proschat Madani „Leben Spielen“ Zwischen Bühne, Wirklichkeit und der Kunst, sich selbst zu begegnen.

Musikalisch begleitet wird die Lesung von **Jakob Rodlauer** an der Gitarre. Im Anschluss lädt Proschat Madani zu einer persönlichen Signierstunde ein.
Teilnahmebeitrag: € 32,00
ORT: Minoritensaal, Mariahilferplatz 3, Graz



(c)Max Motel

DO, 08.10.2026, 19.00–20.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen

Weitere Termine:
15., 22.10.; 05., 12., 19., 26.11.2026
Referentin: Ingrid Zechner
Teilnahmebeitrag: € 95,00
ORT: Gemeindeamt Weinitzen, Kirchplatz 4, 8044 Weinitzen

FR, 09.10.2026, 15.00–19.00 Uhr

KI in der Praxis: Aus- probieren, Anwenden, Durchstarten

In diesem praxisorientierten Workshop mit Josef Klari lernen Sie aktuelle KI-Tools kennen.
Teilnahmebeitrag: € 90,00
In Kooperation mit dem KBW Stmk.
ORT: Kreuzgasse 34, Graz

FR, 09.10.2026, 19.00–20.30 Uhr

Meditative Erkun- dungen des Selbst

Kurze Meditation, Autorenlesung & Gespräch
Wer Meditationserfahrung hat, mag sich die Frage gestellt haben, was übrig bleibt, wenn alle Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen vorübergezogen, sprich: „losgelassen“ sind. Was umfasst dieses übrig Gebliebene und wo genau ist das „Innen“, in dem es verortet zu sein scheint?
Referent: Christian Tröster
Teilnahmebeitrag: € 27,00
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz



(c) valiphotos-road

SA, 10.10.2026, 10.00–18.00 Uhr

Intensivseminar mit CHRISTIAN TRÖSTER

Fortführung Meditation
„Die Frage nach dem Ich“, Titel des gleichnamigen und neuesten Buches von Christian Tröster (2025 im Vier-Türme-Verlag), bestimmt dieses Intensivseminar. Sie wird meditativ und im Austausch erkundet.
Referent: Christian Tröster
Teilnahmebeitrag: € 145,00
Eine zweimalige Jause ist im Preis inbegriffen.
ORT: Arkadensaal im Minoritenzentrum, Mariahilferplatz 3, Graz