



DIÖZESE
**SANKT
PÖLTEN**

**/ ICH BIN.
MIT DIR**

ABTEILUNG
ERWACHSENENBILDUNG

Diözese St. Pölten, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

T +43 2742 324 2121

E erwachsenenbildung@dsp.at

W www.dsp.at

30. Mai 2026 Spiritueller Naturerlebnistag

Unterwegs im Stiftspark und in der Au von Stift Melk und Umgebung werden wir durch achtsame Naturbegegnung zur Ruhe kommen, uns für uns selbst und Gottes Spuren in der Schöpfung öffnen. Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen und kreative Rituale helfen uns dabei. Der Tag ist geprägt von einer Haltung des stillen Entdeckens und Staunens. Persönliche Zeiten des Schweigens und der Austausch in der Gruppe laden uns ein, das Erlebte zu vertiefen.

Mitzunehmen: feste Schuhe und Kleidung der Jahreszeit entsprechend (mehrere Schichten, im Wald kann es kühl werden); Sitzunterlage; Getränk + kleine Jause; Schreibzeug



Foto Doris Eder, privat



Foto Michaela E. Lugmaier, privat

Zeit: Sa, 9.30 Uhr–16:30 Uhr

Leitung: Sr. Doris Eder sa,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 50,- inkl. Mittagessen

Ort: Stift Melk,
Abt Berthold Dietmayr Str. 1,
3390 Melk (Treffpunkt)

Anmeldung:

bis 27. April, 0676/8266 88 202, exerzitien@dsp.at bzw. über das Anmeldetool.