

# TAG DER STILLE

im Kloster Frauenzell

Samstag, 20. Juni 2026

*Zeit, um in sich hineinzuhorchen.*



## Sommertag - wo Stille erwacht

**Workshop 1, 06:00 - 07:30**

Wir kommen in Stille an, spüren durch Körperübungen und Natur die Lebendigkeit des Sommers. Pausen führen uns in innere wie äußere Ruhe, abgerundet durch einen Tagesimpuls. Bitte mitbringen: Decke

**Treffpunkt:** Brunnen vor der Kirche

## Yoga-Flow - kraftvoll, dynamisch und achtsam

**Workshop 2, 08:30 - 10:00**

Wir beginnen mit bewusstem Atem und sanften Bewegungsabfolgen, die Wärme im Körper entstehen lassen. Dehn- und Drehhaltungen führen in entspannte Ruhe, getragen von Freude an Bewegung, Atem und Moment. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch

**Treffpunkt:** Klostergarten

## Ruhe Café

von 7:30 - 10:30



## Resilienz - Wurzel im Inneren

**Workshop 3, 10:30 - 12:00**

Resilienz bedeutet, aus einer inneren Quelle Kraft zu schöpfen und durch Achtsamkeit wieder Ruhe und Klarheit zu finden. Entspannungsmethoden, Meditation und eine Phantasiereise stärken diese Widerstandskraft und runden die Stunde harmonisch ab.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

**Treffpunkt:** Bibliothek

## Mögen alle Wesen frei und glücklich leben

**Workshop 4, 10:30 - 12:00**

Herzenswärme und Mitgefühl entfalten sich in einer Meta-Meditation, getragen vom heilsamen Klang der Klangschalen. Im Raum der Stille kann Liebe, Freundlichkeit und Frieden für sich selbst und andere spürbar werden. Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke

**Treffpunkt:** großer Pfarrsaal

## Stoizismus - eine moderne Lebensphilosophie

**Workshop 5, 10:30 - 12:00**

Eine leise Stärkung für mehr innere Ruhe, emotionale Belastbarkeit und Selbstvertrauen, um mit sich selbst in Harmonie zu kommen.

Bitte mitbringen: ggf. Notizblock, Stift

**Treffpunkt:** kleiner Pfarrsaal

Gemeinsames Mittagessen  
von 12:00 - 13:00



## Eintauchen. Auftanken. Mitsingen.

**Workshop 6, 13:00 - 15:15**

Musik berührt, wo Worte enden. Sie verbindet, bewegt und öffnet neue Räume.

In unserer „Liedertankstelle“ erwarten Dich Neue Geistliche Lieder (NGL) voller Kraft, Tiefe, Inspiration.

Bitte mitbringen: ggf. Musikinstrument

**Treffpunkt:** ehemalige Klosterkirche Frauenzell

## Klosterführung

**Workshop 7, 13:00 - 15:00**

mit dem Freundeskreis des ehemaligen Benediktinerklosters Frauenzell e.V.

**Treffpunkt:** Brunnen vor der Kirche

## Tagesabschluss

### Gemeinsame Eucharistiefeier

**Workshop 8, 15:30**

Den Tag in uns nachklingen lassen - mit Gottes Segen gestärkt. Musikalisch gestaltet von Teilnehmenden des Chorworkshops vom diesjährigen Tag der Stille.

**Treffpunkt:** ehemalige Klosterkirche Frauenzell

Anmeldung bis zum **16.06.26**  
unter [www.keb-regensburg-land.de](http://www.keb-regensburg-land.de)



Bitte geben Sie die Workshops an, an denen Sie teilnehmen wollen.

**Die Teilnahme kostet 25,- € Tagespauschale ohne Verpflegung.**



www.kloster-frauenzell.de

Veranstalter:



In Kooperation mit:



Gemeinde  
Brennbach  
Landkreis Regensburg

Pfarrengemeinschaft  
Altenthann Brennbach  
Frauenzell-Bruckbach

bauwärts  
Stadt Raum Bildung Kultur