



Sich geistig,  
seelisch und  
körperlich  
stärken

Benediktinerstift

Marienberg

.....

**Veranstaltungen und  
Seminare 2025/26**

.....

## Vorwort



Ab Oktober starten wir wieder mit einer vielfältigen Reihe an Veranstaltungen und laden alle Interessierten herzlich ins Kloster Marienberg ein.

Unser Programm umfasst Exerzitien, Malkurse, Bastelnachmittage, Koch- und Backkurse, Kulturwanderungen sowie Angebote für Geist und Seele.

In unserer neuen Broschüre finden Sie alle Details zu den einzelnen Veranstaltungen sowie Informationen zur Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

# Inhalt

Tag der Romanik Romanische Schätze in Marienberg	S. 4
Versteckte Symbole Kulturwanderung	S. 5
Adventkranz winden mit geistlichem Impuls und Segnung der Kränze	S. 6
Silvesterkonzert Musikalischer Jahresausklang	S. 7
Wort, das Leben hilft Schreibend unterwegs zu den Quellen meines Glaubens	S. 8
Kochkurs Gerichte aus der Klosterküche und alte Vinschger Speisen	S. 9
Marienberger Engel Malkurs mit anschließender Segnung der Bilder	S. 10
Fastenwoche Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt	S. 11-12
Versteckte Symbole Kulturwanderung	S. 13
„Fochaz“ backen Südtiroler Osterbrot mit Tradition	S. 14
Aquarellmalkurs: Spiritualität und Kunst „Wie wunderbar sind deine Werke“	S. 15
Tag der offenen Tür Kloster (er)leben	S. 16
Wanderexerziten „Die Stille von Subiaco - neu anfangen aus der Tiefe“	S. 17
Bergexerziten „Dem Himmel entgegen - der Innere Gipfel“	S. 18



SA, 11.10.2025 von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr

## Tag der Romanik

Romanische Schätze in Marienberg

.....

**Preis: Die Museumsbesichtigung und alle Führungen sind am Tag der Romanik kostenlos.**

*Keine Anmeldung notwendig*

.....

Der Tag der Romanik ist Teil des grenzüberschreitenden Projekts „Alpine Straße der Romanik“, das sich von Müstair in der Schweiz bis nach Tramin erstreckt und inzwischen 33 bedeutende Stätten umfasst.

Am Tag der Romanik sind die Krypta mit ihrem beeindruckenden romanischen Freskenzyklus sowie die Kirche St. Stephan von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr frei zugänglich. Zudem laden wir Sie zu einer Themenführung in den klostereigenen Weinkeller ein.

Unser Museum, das mit seinen Sonderausstellungen zum Entdecken und Verweilen einlädt, als auch das Klostercafé sind durchgehend von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr geöffnet.



SA, 25.10.2025 von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

## Versteckte Symbole

Kulturwanderung

---

mit Kunsthistorikerin Helene Dietl Laganda

**Preis: € 40,00 inkl. Aperitif**

Anmeldeschluss: 18.10.2025

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

---

### **Eine Spurensuche der besonderen Art:**

Auf dieser Kulturwanderung begeben wir uns auf die Suche nach Symbolen und erfahren Ihre ursprüngliche Bedeutung. Unsere Wanderung beginnt in Burgeis und führt uns bis zum Kloster Marienberg.

Unterwegs nähern wir uns schrittweise der Frage, wie alltägliche Motive in religiösen Darstellungen aufgenommen wurden und welche Botschaften hinter den scheinbar schlichten Symbolen stecken.

Im Kloster angekommen, führt uns der Weg weiter in die Krypta und Kirche, zu bedeutungsvollen Zeichen, Malereien und architektonischen Details. Zum Ausklang erwartet Sie eine kleine Erfrischung – ein Moment der Ruhe nach einer gedankenvollen Wanderung.



SA, 29.11.2025 von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

## Adventskranz winden

mit geistlichem Impuls und anschließender Segnung der Kränze

---

mit Michaela Pircher

**Preis: € 50,00 inkl. Material, Kaffee und Kuchen**

Anmeldeschluss: 21.11.2025

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

Der Adventskranz blickt auf eine lange Tradition zurück und ist aus der Adventszeit vieler christlicher Haushalte nicht mehr wegzudenken. Der erste Adventskranz wurde im Jahr 1839 in einem evangelischen Waisenhaus in Hamburg-Horn aufgestellt. Gefertigt aus einem alten Wagenrad, trug er vier große weiße Kerzen für die Adventssonntage sowie 19 kleine rote Kerzen für die Werktage. So half er den Waisenkindern, die Tage bis Weihnachten zu zählen und verkürzte ihnen das Warten auf das Fest. Gleichzeitig lernten sie auf anschauliche Weise das Zählen. Erst 1925 hielt der Adventskranz auch Einzug in katholische Kirchen.

Gestalten Sie mit uns Ihren ganz persönlichen Adventskranz – mit Naturmaterialien und viel Kreativität.



MI, 31.12.2025 von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Silvesterkonzert

Musikalischer Jahresausklang

---

Mit besinnlichen Texten in deutscher und italienischer Sprache.

**Freiwillige Spende - Teilnehmerzahl begrenzt**

---

Wir laden Sie herzlich zum diesjährigen Silvesterkonzert ein, das am 31. Dezember um 15 Uhr in der Stiftskirche abgehalten wird.

Gemeinsam lassen wir das alte Jahr mit bewegender Musik ausklingen.

In festlicher Atmosphäre begleitet Sie Juliane Oberegger an der Barockvioline, Marian Polin am Cembalo und an der Orgel und Martin Pazeller mit deutschen und italienischen Texten ins neue Jahr.

**Sitzplatzreservierung ist notwendig und läuft über die Ferienregion Obervinschgau:**

**Tel: +39 0473 831190**

**E-Mail: [info@ferienregion-obervinschgau.it](mailto:info@ferienregion-obervinschgau.it)**



Von FR, 06.02. 15 Uhr bis SA, 07.02.2026 17 Uhr

## Wort, das Leben hilft

Schreibend unterwegs zu den Quellen meines Glaubens

mit Silvia Moser

**Preis: € 150,00 mit Verpflegung**

**€ 220,00 mit Verpflegung und Übernachtung**

Anmeldeschluss: 23.01.2026

Teilnehmerzahl: max. 13 Personen

Wer Tagebuch schreibt, kennt die Kraft der Sprache: Sie kann klären, trösten, heilen. Schreiben, das aus der Seele kommt, wird so zu einem Weg aus der Krise, zurück zu den eigenen Quellen – und vielleicht auch zu neuem Halt im Glauben.

An diesen zwei Tagen wollen wir uns dieser heilsamen Kraft anvertrauen – frei von Bewertung und Leistungsdruck. Unterstützt werden wir durch Achtsamkeit, Stille, inspirierende biblische Texte und einen offenen Blick für das, was durch das Schreiben geschehen darf.

Wir lassen geschehen, statt zu machen – getragen von der besonderen Atmosphäre Marienbergs, seiner Ruhe und Gebetstradition. Vielleicht entdecken wir dabei sogar Gott – in und zwischen unseren Zeilen.



MO, 09.02. + DI, 10.02.2026  
von 19.00 bis 22.00 Uhr

## Kochkurs

Gerichte aus der Klosterküche und alte Vinschger Speisen

---

mit Erwin Folie

**Preis: € 100,00 inkl. Lebensmittel und Kursunterlagen**  
**€ 205,00 inkl. Übernachtung und Frühstück**

Anmeldeschluss: 02.02.2026

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

Auch dieses Jahr bieten wir wieder einen Kochkurs an.  
Heuriges Thema: Gerichte aus der Klosterküche und alte Vinschger Speisen.

Zubereitet werden Gerichte aus der Klosterküche und Speisen die beinahe schon in Vergessenheit geraten sind.

Früher mussten aus den wenigen vorhandenen Zutaten immer wieder neue Gerichte gezaubert werden. Gemeinsam bereiten wir Suppen, Eintöpfe, Hauptspeisen, Fastengerichte und Desserts zu, welche anschließend gemeinsam verkostet werden.



Von DO, 12.02. 9.00 Uhr bis  
SA, 14.02.2026 17.00 Uhr

## Marienberger Engel

Malkurs mit Eitempera und anschließender Segnung der Bilder

.....

mit Erwin Dariz

**Preis: € 250,00 inkl. Material, Farben, Pinsel  
(exkl. Übernachtung und Verpflegung)**

Anmeldeschluss: 29.01.2026

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

.....

In Marienberg spielt das Engel-Motiv eine bedeutende Rolle. Es ist sowohl in der Krypta als auch in der Stiftskirche wiederzufinden. Die Darstellungen zeigen die enge Beziehung zwischen Engel und Gott auf. Das Malen eines Engels dient als Meditation und schafft eine tiefe Verbindung zwischen dem Motiv und dem Maler. Abschließend werden die Bilder in der Krypta gesegnet.

Wir freuen uns auf eine inspirierende und spirituelle Erfahrung, die uns die Tradition und den Glauben näherbringt.



Von SA, 21.03. bis SA, 28.03.2026

## Fastenwoche

Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt

---

mit Dr. Paula Holzer und Abt Philipp

**Preis: € 750,00 inkl. Übernachtung und Verpflegung**

**Preis: € 450,00 inkl. Verpflegung**

Anmeldeschluss: 06.03.2026

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

---

„Nahrung für die Seele“ - Fasten bedeutet weit mehr als lediglich auf Nahrung zu verzichten. Im Kloster wird es zu einer umfassenden Praxis, die uns auf eine Reise zu uns selbst führt und uns die Gelegenheit gibt, die liebevolle Gegenwart Gottes intensiver zu erleben. Der bewusste Verzicht und das Leben in der Einfachheit des Klosters helfen uns, wieder in Einklang mit unserem innersten Wesen zu kommen. Der Prozess des Fastens gibt uns Kraft und Vertrauen, um positive und notwendige Veränderungen in unserem Leben anzugehen. Das Klosterfasten bietet die Chance, Antworten auf grundlegende Fragen des Menschseins zu finden und neue Perspektiven aus dem Glauben zu entwickeln.



Durch das Fasten reinigt sich der Körper und befreit sich von all dem Krankmachenden: von Giften, Säuren und Pfunden, die sich angesammelt haben. Es wirkt im Letzten bis in unsere tiefsten Zellen und Gedanken im Loslassen, Zulassen, sich Einlassen, im Verlassen der Komfortzone und strebt hin zu Gesundheit und Wohlbefinden, Leichtigkeit, Lebensfreude, Kreativität und Selbstvertrauen.

### **Was erwartet Sie?**

- Begleitung durch Abt Philipp mit geistlichen Impulsen, Austausch und Gesprächen
- Möglichkeit der Teilnahme an den Gottesdiensten
- Tag der Stille
- Klosterführung
- Fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obstsaft, begleitet von Dr. Paula Holzer
- Wandern, Schweigen, Gespräche, in die Tiefe gehen, Lachen und Weinen, Singen, Fröhlichkeit
- Gründliche Darmreinigung: Leberwickel, Wechselduschen, Kneippen
- Eutonie, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen
- Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungstipps
- Erarbeitung eines individuellen Plans an wohltuenden Veränderungen für den persönlichen Alltag



SA, 28.03.2026 von 13.30 bis 17.30 Uhr

## Versteckte Symbole

Kulturwanderung

---

mit Kunsthistorikerin Helene Dietl Laganda

**Preis: € 40,00 inkl. Aperitif**

Anmeldeschluss: 21.03.2026

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

---

Eine Spurensuche der besonderen Art:

Auf dieser Kulturwanderung begeben wir uns auf die Suche nach Symbolen und erfahren Ihre ursprüngliche Bedeutung. Unsere Wanderung beginnt in Burgeis und führt uns bis zum Kloster Marienberg.

Unterwegs nähern wir uns schrittweise der Frage, wie alltägliche Motive in religiösen Darstellungen aufgenommen wurden und welche Botschaften hinter den scheinbar schlichten Symbolen stecken.

Im Kloster angekommen, führt uns der Weg weiter in die Krypta und Kirche, zu bedeutungsvollen Zeichen, Malereien und architektonischen Details. Zum Ausklang erwartet Sie eine kleine Erfrischung – ein Moment der Ruhe nach einer gedankenvollen Wanderung.



SA, 04.04.2026 von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

## „Fochaz“ backen

Südtiroler Osterbrot mit Tradition

---

mit Erwin Folie und Helene Dietl Laganda

**Preis: € 45,00**

Anmeldeschluss: 28.03.2026

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

Ostern ist das Fest des Lebens und der Freude. Lasst uns die Osterzeit gemeinsam feiern – mit süßem Gebäck und guter Stimmung!

Ostern wäre ohne dem traditionellen Südtiroler „Fochaz“ kaum vorstellbar. Wir laden daher herzlich zum gemeinsamen Backen dieses besonderen Ostergebäcks ein. Während der Teig geknetet und geformt wird, versüßt Kulturführerin Helene Dietl Laganda die Backzeit mit spannenden Einblicken in den kulturellen Hintergrund der „Fochaz-Tradition“.

Freut euch auf eine gelungene Mischung aus Handwerk und Geschichte!



Von DO, 30.04. 17.00 Uhr bis  
SO, 03.05.2026 10.30 Uhr

## Spiritualität und Kunst

Aquarellmalkurs

mit Christof Anstein

**Preis: € 290,00 mit Verpflegung, ohne Übernachtung**  
**€ 445,00 mit Verpflegung, inkl. Übernachtung**

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

Das Kloster Marienberg und die Bergwelt des oberen Vinschgaus laden ein zur Ruhe zu kommen: zu schauen und zu staunen. Durch die Jahrhunderte wurde in Marienberg der tiefe Glaube der Mönche in unterschiedlichsten Kunstwerken zum Ausdruck gebracht. An diesem Wochenende wollen wir die Kunst und die Natur im und um das Kloster bewusst wahrnehmen und uns inspirieren lassen für das eigene kreative Tun.

Neben kurzen spirituellen Impulsen erwarten uns Kulturspaziergänge, Augenblicke in der Natur und vor allem Zeit zum Malen und Gestalten. Dabei geht es nicht um große Kunst, sondern um die Freude am schöpferischen Prozess: Eindrücke und Emotionen werden zu Papier gebracht.



SA, 16.05.2026 von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr

## Tag der offenen Tür

Kloster (er)leben

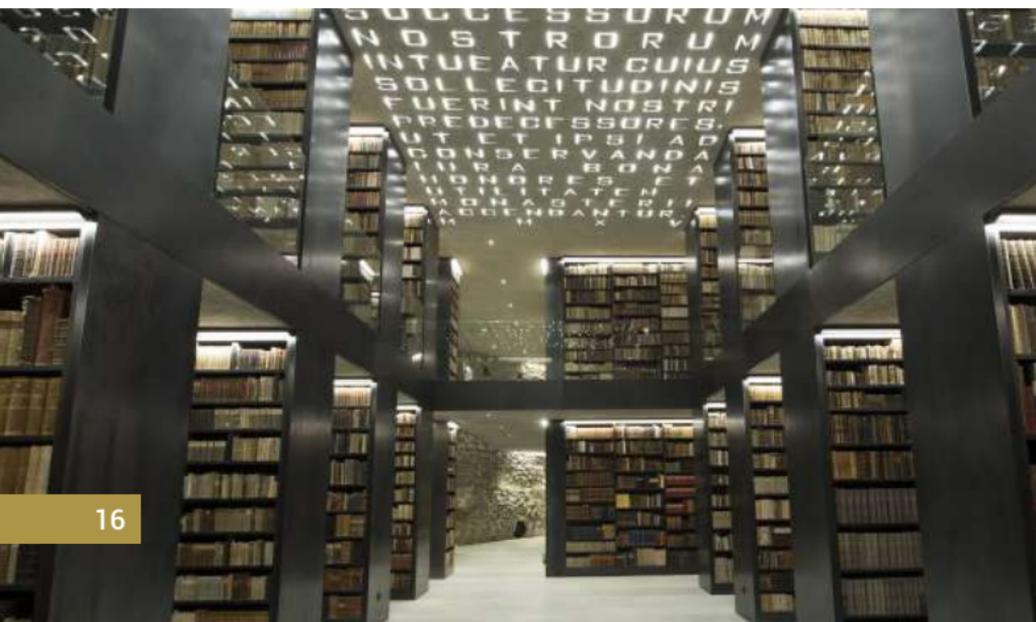
---

**Preis: Die Museumsbesichtigung und alle Führungen sind am Tag der offenen Tür kostenlos**

Keine Anmeldung erforderlich

---

Beim Tag der offenen Tür im Kloster Marienberg laden wir unsere Besucher ein, einen Blick hinter die Klostermauern zu werfen. An diesem besonderen Tag können Sie Bereiche des Klosters kostenfrei erkunden und einzigartige Einblicke in das klösterliche Leben gewinnen.





Von DO, 21.05. 16.00 Uhr bis  
MO, 25.05.2026 13.00 Uhr

## Wanderexerzitionen

„Die Stille von Subiaco - neu anfangen aus der Tiefe“

mit Abt Philipp und diplomiertem Wanderführer

**Preis: € 550,00 Übernachtung inkl. Vollpension**

Anmeldeschluss: 07.05.2026

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 4 - 6 Stunden

Höhenmeter: 600 - 800 hm

Benedikt zog sich als Asket im Fels der Einsamkeit zurück. Diese Exerzitionen laden zum geistlichen Rückzug auf 1.330 m Höhe in einem Kloster voller Ruhe und Kraft: zum Hören, Schweigen, Sein ein. Die Höhle von Subiaco wird Bild für den eigenen inneren Raum, in dem Altes losgelassen werden und Neues wachsen darf.

### Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung



Von DO, 04.06. 16.00 Uhr bis  
MO, 08.06.2026 13.00 Uhr

## Bergexerzitionen

„Dem Himmel entgegen - der Innere Gipfel“

---

mit Abt Philipp und diplomiertem Wanderführer

**Preis: € 550,00 Übernachtung inkl. Vollpension**

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 5 - 8 Stunden

Höhenmeter: 800 - 1.000 hm

---

Benedikt ruft zum *bonum zelum*, zum guten Eifer, der emporzieht. Der Weg hinauf wird zur Einladung, die eigene Sehnsucht ernst zu nehmen.

Im Rhythmus des Aufstiegs liegt eine Kraft, die in die Tiefe führt - und zu Gott hin öffnet.

### Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung



## MUSEUM UND KLOSTERLADEN

Nutzen Sie bei Ihrem Besuch die Gelegenheit und besuchen Sie unser **Museum „Ora et labora“**. Es gibt Einblicke in die Geschichte Marienbergs sowie in das Alltagsleben der Mönche.

Neben der Dauerausstellung können Sie im Museum auch zwei Sonderausstellungen besichtigen.

Vom 15. März bis 31. Oktober werden auch Führungen in die Krypta, in die Bibliothek, in das Schaudapot und in das Kirchlein St. Stephan angeboten.



*Genaue Informationen zu den Führungszeiten und Anmeldungen finden Sie unter diesem QR-Code.*



## Information und Anmeldung

Benediktinerstift Marienberg

Tel. +39 0473 843980

info@marienberg.it

www.marienberg.it

Veranstalter:

Kloster Marienberg

Genossenschaft für Weiterbildung und

Regionalentwicklung - www.gwr.it

---

## Museum und Klosterladen

**Tel.:** +39 0473 843980

**E-Mail:** info@marienberg.it

### Öffnungszeiten:

15.03. - 31.10. und 27.12. - 05.01.

Mo - Sa von 10.00 bis 17.00 Uhr

geschlossen an allen kirchlichen Feiertagen,  
ausgenommen Oster- und Pfingstmontag

