



Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Frei.Raum

Zentrum für Spiritualität & Lebensgestaltung

offen.engagiert –

Impulse für eine bewusste Lebensgestaltung

Grüß Gott!

Herzlich Willkommen im Frei.Raum – Zentrum für Spiritualität & Lebensgestaltung

Treten Sie ein in einen Ort, an dem Begegnung wachsen darf – mit dem Göttlichen und mit Ihrem eigenen Inneren. Lassen Sie den Alltag behutsam hinter sich und nehmen Sie sich bewusst Zeit: für Ruhe, für Einkehr, für das, was wirklich trägt.

In der Geborgenheit unseres Hauses, getragen von der achtsamen Präsenz der Schwestern, darf Ihre Seele zur Stille finden und neue Kraft schöpfen.

Hier öffnet sich ein Raum für tiefes Wahrnehmen – für innere Klärung, für leises Innehalten und für eine achtsame Ausrichtung des Herzens.

Möge Ihr Aufenthalt von Frieden, Klarheit und stiller Freude erfüllt sein.

Infos von A bis Z

Allgemeines Verhalten: Sie sind hier an einem besonderen Ort zu Gast: Im Mutterhaus leben derzeit rund 40 Schwestern, die diesen Raum ihr Zuhause nennen und ihren Alltag miteinander teilen.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser ruhigen und achtsamen Atmosphäre zu sein. Bitte begegnen Sie den Schwestern sowie allen anderen Gästen mit Rücksicht, Respekt und Wertschätzung.

Ein freundlicher Umgang und ein bewusstes Miteinander tragen dazu bei, dass sich alle hier wohlfühlen können.

Ankommen: Bitte um Anmeldung bei der Pforte.

Abreise: Bei der Abreise bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 9:00 Uhr freizugeben. Ziehen Sie bitte Ihre Bettwäsche ab und geben Sie sie in die bereitgestellten Wäschekörbe am Gang. Bitte Fenster schließen, Zimmer nicht absperren und die Schlüssel bei der Pforte abgeben. Das Gepäck kann an der Pforte deponiert werden.

Allergien/Unverträglichkeiten: Bitte geben Sie uns diesbezüglich möglichst früh Bescheid, damit wir die Küche informieren können. Wir bieten ein Grundsortiment an laktose- und glutenfreien Speisen.

Bibliothek: Die Bücher in unserer Bibliothek stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Wenn Sie einen Lehrgang besuchen und Interesse an einem der Bücher haben, gibt es die Möglichkeit, in Absprache mit der Leiterin, das Buch auszuborgen, und beim nächsten Mal zurückzubringen.

Bürozeiten Frei.Raum:

Mo – Do: 8:00 bis 11:30 Uhr (Mittwoch nur telefonisch)

Di & Do: zusätzlich von 12:30 – 16:00 Uhr

Essen: Mahlzeiten werden in der Regel im Speisesaal im Erdgeschoss eingenommen. Die Menüauswahl treffen sie bitte am ersten Tag Ihres Aufenthalts.

Essenzeiten:

Frühstück: ab 7:30 bis 09:00 Uhr

Mittagessen: 12:00 Uhr

Abendessen: 17:30 Uhr

Getränke: im Frei.Raum Speisesaal gibt es Getränke im Kühlschrank, die Sie gerne gegen eine Bezahlung in die Vertrauenskasse konsumieren können.

Gottesdienst und Gebet mit den Schwestern:

Eucharistiefeier

Sonn- und Feiertage 9:00 Uhr

Montag bis Freitag 6:45 Uhr

Samstag 7:30 Uhr

Stundengebet

Laudes – Morgenlob

Sonn- und Feiertag 7:30 Uhr

Montag bis Freitag 6:30 Uhr

Mittagsgebet 11:30

Vesper – Abendlob 18:00 Uhr (ausgenommen Mittwoch)

Internet/WLAN:

WLAN für Gäste: MH_ext

Kennwort: Franziskus

Lift: bitte nur den Außenlift verwenden

Nachtruhe: Als Ort der Ruhe und Erholung bitten wir Sie, aus Rücksicht auf andere Hausgäste unsere Nachtruhe ab 22:00 Uhr zu respektieren.

Notruf: Bitte nur in dringenden Fällen und wenn die Pforte nicht besetzt ist, können Sie Sr. Stefana anrufen: 0676 8880 57173

Parken: Bitte nutzen Sie für das Parken die für den „Frei.Raum“ reservierten Parkplätze hinter dem Mutterhaus, genau vor dem Speisesaal im Erdgeschoss oder beim Bauernhof nebenan (Achtung Schranken! Wenn Schranken nicht geöffnet ist, bitte bei Pforte die Fernbedienung für die Ein- bzw. Ausfahrt holen).

Pforte: Die Pforte ist von 7:00 bis 18:00 Uhr von Montag - Freitag geöffnet. Samstag, Sonn- und Feiertage von 7:00 bis 13:00 Uhr.

Rauchfrei: Das Rauchen ist im gesamten Kloster nicht gestattet. Für Raucher:innen stehen im Außenbereich Aschenbecher zur Verfügung.

Schlüssel: Der Haustürschlüssel hängt beim Zimmerschlüssel dabei und sperrt beide gartenseitigen Haustüren.

Bitte, Türen immer schließen und darauf achten, dass sie wirklich gut verschlossen sind – nach 19:00 Uhr die Haustüren bitte auch absperren.

Umwelt-Engagement: Wir tragen Sorge um unser gemeinsames Haus – die Erde. Ihr Wohl und das der Umwelt sind uns sehr wichtig. Gemeinsam übernehmen wir Verantwortung.

Wir freuen uns, wenn Sie als unser Gast unsere Bemühungen unterstützen, indem Sie

- nur kurz lüften, wenn die Heizung eingeschaltet ist
- das Licht ausschalten, wenn Sie das Zimmer verlassen
- das Wasser nicht unnötig laufen lassen
- tropfende Wasserhähne oder undichte WC-Spülungen melden
- den Lift nur benützen, wenn das Treppensteigen nicht zumutbar ist

Herzlichen Dank!

**Wir wünschen Ihnen
einen erholsamen und inspirierenden Aufenthalt**



Mag.^a Elke Mayr

Kernbotschaften

Frei.Raum

Jeder ist willkommen und wertvoll und hat Raum zu sein und sich zu entwickeln.

In Zeiten der Ruhe und Geborgenheit im Gott finde ich mein wahres Selbst.

Die Freude an Gott ist meine Stärke.

Gott begleitet das Leben jedes Menschen.

Glaube schenkt Orientierung für mein Leben.

In der Einfachheit finde ich die Fülle.

In der Begegnung mit Menschen begegne ich Gott.

Im Raum der Stille

Wenn wir uns auf die Stille
einlassen, werden wir die
Welt mit anderen Augen
anschauen.

Wir werden erkennen,
worum es in unserem Leben
eigentlich geht.

Anselm Grün