

Tagesablauf (Beispiel)

6.30 Uhr Meditation (Angebot)

7.30 Uhr Körperübungen

8.00 Uhr Frühstück

Meditationszeiten/Einzelgespräche/Natur

12.00 Uhr Mittagessen

ab 14.30 Uhr Kaffeetrinken

Meditationszeiten/Einzelgespräche/Natur

17.00 Uhr Ansprache + Gottesdienst

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Meditation

20.00 Uhr Anhörrunde + Tagesabschluss

Veranstaltungsorte und Anmeldung:

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2

D-63628 Bad Soden - Salmünster

Tel.: 06056 - 919310

E-Mail: buer0@bildungshaus-salmuenster.de

www.bildungshaus-salmuenster.de

St. Bonifatiuskloster der Oblaten M.I.

Klosterstraße 5

D-36088 Hünfeld

Tel.: 06652 - 94-537

E-Mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.de

www.bonifatiuskloster.de

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen

Bonifatiusweg 1 - 5

D-59955 Winterberg - Elkeringhausen

Tel.: 02981 - 9273 - 0

E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de

www.bonifatius-elkeringhausen.de

Kontemplative Exerzitien 2022

**„Stille lass mich finden,
Gott, bei dir....“**



**Wahrnehmen
Stille erfahren ❖ Atmen und sein**



Christliche Meditation

Stille und zur Ruhe kommen – wer wünscht es sich nicht?

Die Meditation ist ein guter Weg, still zu werden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart Gottes einzulassen.

Im Christentum gibt es verschiedene Weisen der Meditation. Eine der ältesten ist das Jesusgebet, das besonders in der Ostkirche bis heute praktiziert wird. Über Schritte der Wahrnehmung vom „Außen“ nach „Innen“ führte P. Franz Jalics SJ Menschen auf den Weg dieser Form des Herzensgebetes. In diesem schlichten Gebet durch die beständige Anrufung des Namens „Jesus Christus“ haben auch die ganz persönlichen Lebensthemen ihren Platz.

Unterstützt wird das Gebet durch das durchgängige Schweigen, die Stille, das tägliche persönliche Begleitgespräch, Zeit in der Natur, die einfachen Körperübungen und die Feier des Gottesdienstes. In unseren Kursen geben wir Impulse und meditieren überwiegend gemeinsam.

Besonders die Kurz-Exerzitien und die Tage für Einsteiger sind auch für Menschen sehr gut geeignet, die erste Erfahrungen mit Stille und Schweigen sammeln und das Jesusgebet kennenlernen möchten.

Die Wochenkurse setzen bei den Teilnehmenden eine gewisse psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die persönliche geistliche Begleitung einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation und längeren Zeiten im Schweigen sind für diese Kurse sinnvoll.

Veranstaltungen

Kontemplative Exerzitien

Mo. 23.05. – So. 29.05.2022

Beginn 15.00 Uhr, Ende 9:30 Uhr

Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius Elkeringhausen

Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz

Kosten: 359€

Kontemplative Kurz - Exerzitien

Mi. 01.06. - So. 05.06.2022

Beginn 12.00 Uhr, Ende 13.00.Uhr

Ort: St. Bonifatiuskloster Hünfeld

Leitung: Dorothee Stitz, Michael Stumpf

Kosten: 370€

Kontemplative Exerzientage für Einsteiger

Fr. 30.09. – Mo. 03.10.2022

Beginn 18.00 Uhr, Ende 10.00 Uhr

Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus

Bad Soden-Salmünster

Leitung:

Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf

Kosten: 160€

Kontemplative Exerzitien

Fr. 30.09. – Fr. 07.10.2022

Beginn 18.00 Uhr, Ende 10.00 Uhr

Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus

Bad Soden-Salmünster

Leitung:

Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf

Kosten: 409€

***"Gott loben in der Stille: mit
Schweigen beten zu jeder Zeit..."***

Elemente

- ❖ durchgängiges Schweigen
- ❖ Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes nach P. Franz Jalics SJ
- ❖ gemeinsame Meditation
- ❖ Körper- und Wahrnehmungsübungen
- ❖ tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst



Kursleitung:

Anna Grawe: *1955, Schulpastoral, Yoga-Lehrerin, Psychologische Beraterin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien.

Dorothee Stitz: *1972, Pastoralreferentin, Klinikseelsorgerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin für ignatianische (GCL/SJ) und kontemplative Exerzitien.

Michael Stumpf: *1965, Exerzitienbegleiter für kontemplative Exerzitien, Lyrik, Trauerbegleitung, kfm. Angestellter. www-lyrik-aus-dem-leben.de