

## Kontemplationswochenende im Kloster Engelthal

Hinführung/Vertiefung zum Herzensgebet  
Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will,  
die Gegenwart Gottes achtsam und liebevoll  
wahrzunehmen – in mir selbst und in allem,  
was mir begegnet.

Elemente: Wahrnehmungsübungen,  
Spirituelle Impulse,  
gemeinsames Meditieren in der  
Stille, Erfahrungsaustausch in  
der Gruppe

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Annette  
Klose, Michaela Storch OSB  
Kosten: im EZ Du/WC 166 €  
im EZ Waschbecken 146 €

Ort und Anmeldung:  
Benediktinerinnenabtei Kloster  
Engelthal, 63674 Altenstadt, Tel:  
0 60 47 9 63 63 05,  
gaestehaus@abtei-kloster-  
engelthal.de; Kurs-Nr: 18 –17

Zeitpunkt: Fr 10. 11.–So 12. 11.  
Anreise zwischen 15 Uhr und  
17.30 Uhr, Ende ca. 14 Uhr

*In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal*

## Kreuz und Kontemplation

»...sich in das Herz der Gegenwart sinken  
lassen...«  
Thomas Merton

Zur Todesstunde Jesu schweigend vor dem  
Kreuz beten.

14.45 Uhr Impuls – 2 x 25 min  
Sitzen in Stille  
16 Uhr Mithilfe bei der Vorbereitung der  
Kirche für den Karfreitagabend  
oder Sitzen in Stille  
17 Uhr 2 x 25 min Sitzen in Stille  
18 Uhr Fastensuppe und Tee  
Leitung: Kristina Wolf MMS

Anmeldung: Bitte bis 27.3. anmelden  
unter Kurs-Nr. 25

Ort: Meditationsraum  
Zeitpunkt: Karfreitag 30.3.  
Beginn 14.45 Uhr,  
Ende 18.30 Uhr

Der Beginn des Nachmittags ist gemeinsam;  
das Ende kann individuell gewählt werden.

**Mehr Infos zur Kontemplation:**  
[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)



**Heilig Kreuz**

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

## KONTEMPLATION 2017/2018

HEILIG KREUZ – ZENTRUM FÜR CHRISTLICHE  
MEDITATION UND SPIRITUALITÄT

KETTELERALLEE 45 – 60385 FRANKFURT  
[WWW.MEDITATIONSZENTRUM.BISTUMLIMBURG.DE](http://WWW.MEDITATIONSZENTRUM.BISTUMLIMBURG.DE)  
[MEDITATIONSZENTRUM@BISTUMLIMBURG.DE](mailto:MEDITATIONSZENTRUM@BISTUMLIMBURG.DE)  
TEL: 069-94548498-0 – FAX: 069-94548498-22



## Schweige und höre

*Kontemplatives Beten am Abend*

Gott in der Stille suchen, sich ausrichten auf  
Jesus Christus, gemeinsam das Gebet des  
Schweigens üben.

Elemente: kurzer Impuls, Sitzen in Stille  
(2 x 25 min), Möglichkeit zum  
Austausch

Info: Wer das erste Mal teilnimmt,  
bitte 15 min vor Beginn zu einer  
kurzen Einführung kommen.

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: dienstags

Beginn 19.30 Uhr, Ende 20.45 Uhr  
*nicht in den Schulferien*

### **MorgenStille**

*Kontemplatives Beten am Morgen*

Elemente: Sitzen in Stille (2 x 25 min),  
Segensgebet  
Info: Für Geübte  
Leitung: Kristina Wolf MMS  
Ort: Krypta  
Zeitpunkt: freitags  
Beginn 7 Uhr, Ende 8 Uhr  
*nicht in den Schulferien*

### **Gesprächsabend Kontemplation**

Elemente: Impuls, Sitzen in Stille (25 min),  
Gespräch über Erfahrungen auf  
dem kontemplativen Weg  
Leitung: Kristina Wolf MMS  
Ort: Krypta  
Zeitpunkt: Di 26. 9./6. 2./5. 6.  
Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr

**Soll Gott in der Seele reden,  
so muss sie allein sein  
und muss selbst schweigen.**

Meister Eckhart

### **Übungstage: Kontemplatives Beten**

»Wahre in allem die innere Stille, um in Christus  
zu bleiben.« Regel von Taizé

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein  
öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes  
mitten in unserem Alltag. Die Übungstage  
laden ein, das kontemplative Beten zu  
vertiefen oder kennen zu lernen. Teilnehmen  
kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und  
des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des  
Atems, Hinführung zum Jesus-  
gebet, gemeinsame Meditations-  
zeiten in Stille (6 x 25 min),  
Impuls, Erfahrungsaustausch,  
Hilfestellung zum Umgang mit  
Schwierigkeiten beim  
kontemplativen Beten.

*Im Anschluss besteht um 16.45 Uhr in der Regel  
die Möglichkeit zur Teilnahme an einer  
schlichten Eucharistiefeier in der Krypta.*

Kursleitung: Herbert Rieger SJ,  
Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 € pro Übungstag

Ort: Krypta

Zeitpunkt:

Sa 9. 9. - Bitte bis 4.9. anmelden: Kurs-Nr. 2

Sa 28. 10. - Bitte bis 23.10. anmelden: Kurs-Nr. 6

Sa 13. 1. - Bitte bis 8. 1. anmelden: Kurs-Nr. 13

Sa 17. 3. - Bitte bis 5. 3. anmelden: Kurs-Nr. 21

Sa 5. 5. - Bitte bis 30. 4. anmelden: Kurs-Nr. 29

Beginn jeweils 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr

*Die Übungstage können sowohl einzeln als auch  
insgesamt besucht werden.*

### **Kontemplative Exerzitien im Alltag**

Einführung ins kontemplative Beten  
nach Franz Jalics SJ

»Gott ruht in denen, die in ihm ruhen.«

Meister Eckhart

Im Schweigen und einfachen Dasein in der  
Gegenwart Gottes lassen wir uns ein auf das,  
was ist, und vertrauen uns Seiner  
verwandelnden Kraft an.

Elemente: Übungen zur Wahrnehmung,  
schrittweise Hinführung zum  
Jesusgebet, gemeinsame  
Meditationszeiten in Stille,  
Austausch, Impuls; auf Wunsch  
Einzelgespräche; tägliche  
Gebetszeit zu Hause (30 min).

Info: Voraussetzung ist die Teilnahme  
an allen Abenden. Bitte bequeme  
Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 25 €

Anmeldung: Bitte bis zum 13.11. anmelden  
unter Kurs-Nr. 9

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Di 21.11./28.11./5.12./12.12./19.12.

Beginn jeweils 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr

