

## Anmeldung

(bitte ankreuzen)

### Kontemplative Exerzitien

- 09. April – 16. April 2017 (Osterkurs)
- 10. Dezember – 17. Dezember 2017

### Wochenende in Stille

- 03. März – 05. März 2017
- 16. Juni – 18. Juni 2017
- 22. September – 24. September 2017

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Tel./Fax

---

E-Mail

---

Geburtsjahr

---

Datum, Unterschrift

**Erzdiözese München und Freising**  
**Schloss Fürstenried -Exerzitienhaus**

Forst-Kasten-Allee 103  
81475 München  
Telefon: 089-7450829-0  
[www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

Verantwortlich: P.Christoph Kentrup SJ



# Kontemplation

Beten mit dem Namen Jesus Christus

Kontemplative Exerzitien

Wochenenden in Stille und Gebet

**2017**

Weitere Informationen:



[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)

## Suchen Sie ....

- ... nach einer einfachen und stillen Weise des Betens in einer oft lauten und hektischen Zeit, weil Sie Ihrer inneren Sehnsucht Aufmerksamkeit und Raum schenken wollen?
- ... nach einem Ort für Kontemplative Exerzitien oder für ein Wochenende, an dem Sie sich ganz der Stille und dem Gebet widmen können?
- ... nach einer beziehungsorientierten Spiritualität in der Ich-Du-Beziehung zu Jesus Christus, weil Sie ahnen, dass Ihr Meditieren einen inneren Bezugspunkt braucht?
- ... nach einer realitätsbezogenen Spiritualität, die sich im Alltag bewährt und zu sozialer Verantwortung und lebendigen Beziehungen führt, weil Sie mit beiden Beinen im Leben stehen möchten?
- ... nach einer Verbindung zu Menschen, die Sie auf diesem Weg inspirieren, stützen und stärken, weil Sie wissen, dass es allein schwierig ist, den inneren Weg zu gehen?

**... Sie sind herzlich willkommen**

## Kontemplative Exerzitien

Beten mit dem Namen Jesus Christus

Die kontemplativen Exerzitien leiten schrittweise zum Jesusgebet an. In den hier aufgeführten Exerzitien wird das kontemplative Beten nach dem "Grieser Weg - das Jesusgebet nach Franz Jalics" gezeigt und praktiziert.

Wer Exerzitien macht, schenkt seine Aufmerksamkeit dem Namen Jesus Christus und tritt damit mit ihm in Beziehung. Gleichzeitig hat darin die ganze eigene Glaubens- und Lebensgeschichte Raum und darf authentisch da sein.

Das Meditieren in Gemeinschaft und die Stille tragen und unterstützen das persönliche kontemplative Beten.

### Elemente Kontemplativer Exerzitien

- durchgängiges Schweigen
- 8 X 25 Minuten Meditation (Sitzen)
- Körperwahrnehmung und Spaziergänge
- Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeier, Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation

### Termine:

**09.04. 18:00 Uhr – 16.04.2017 09:00 Uhr**  
Begleitung: Martina Klenk, Volker Hog

**10.12. 18:00 Uhr – 17.12.2017 13:00 Uhr**  
Begleitung: Martina Klenk

## Wochenende in Stille und Gebet

Hinführungs- und Vertiefungswochenende zum kontemplativen Beten mit dem Namen Jesus Christus

Dieses Wochenende ist ein Angebot für alle, die diese Gebetweise kennenlernen wollen oder bereits kennen und einfach ein Wochenende der Stille und dem Gebet widmen wollen.

### Elemente des Wochenendes

- Schweigen tagsüber und zu den Mahlzeiten (am Abend besteht die Möglichkeit zum individuellen Austausch und Gesprächen, wer mag, kann aber auch im Schweigen bleiben)
- Kurze Impulse zur Meditation und Austausch in der Gruppe sowie gemeinsame Zeiten der Meditation
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier

### Termine

**03.03. 15:00 Uhr – 05.03.2017 14:00 Uhr**  
Begleitung: Gisela Reindl-Schmid  
Dieses Wochenende ist ein Vertiefungswochenende und es sind Vorkenntnisse erforderlich

**16.06. 15.00 Uhr – 18.06.2017 14:00 Uhr**  
Begleitung: Martina Klenk  
**22.09. 15.00 Uhr – 24.09.2017 14:00 Uhr**  
Begleitung: Gisela Reindl-Schmid  
An diesen Wochenenden findet auch eine Einführung statt und es ist sehr gut für Neueinsteiger geeignet.