

Kontemplative Meditation

Herzens-/Jesusgebet



**ein einfacher Weg
in die Stille,
zu mir, zu Gott ...**

Kloster Schlehdorf

Kirchstraße 9
82444 Schlehdorf
www.schlehdorf.org

2017

Wochenendtermine:

20.-22.01.2017 **28.-30.07.2017**
01.-03.12.2017

Kurzexerzitien: 25.02.-01.03.2017

(Faschingssamstag bis Aschermittwoch)

Elemente der Kurse sind:

- Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen / Wahrnehmen in der Natur
- Anleitung zur Meditation in Stille mit dem Jesusgebet / Herzensgebet (nach den Wegschritten von Franz Jalics SJ)
- Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille)
- spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeyer

Voraussetzungen:

Bereitschaft, sich auf Schweigen, Anleitung und Begleitung einzulassen

Leitung:

Elisabeth Huber, Meditationsleiterin,
Geistliche Begleitung, Benediktbeuern

Anmeldung: el.huber@gmx.de

Kosten für Wochenenden: 160,00 €
Kosten für Kurzexerzitien: 310,00 €
(Übernachtung, Verpflegung mit drei Mahlzeiten, Kursgebühr)

Wir bitten Sie, die Gesamtkosten zu Beginn des Kurses direkt in Schlehdorf in BAR zu begleichen.

Sie sind eingeladen:

Den Geschmack des Schweigens
kennenlernen.

Den Atem, das Empfinden der Sinne
in der Stille wahrnehmen lernen.

Mir selbst

und meiner Wahrheit näherkommen.
Mein So-Sein Gott anvertrauen dürfen.
Im Namen JESUS CHRISTUS da sein.

Achtsamer werden

für die inneren Regungen und Impulse.

Aus dieser Erfahrung

den Alltag anders erleben.

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will,

**„Gott in allen Dingen zu suchen
und zu finden“.**

(Ignatius von Loyola)

Weitere Infos und Angebote,

z.B. Onlinekurs unter:

www.kontemplation-in-aktion.de

Literaturtipp:

„Kontemplative Exerzitien“, Franz Jalics SJ,
Echter Verlag