

„Kontemplative Exerzitien“ sind intensive Zeiten der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott einführen wollen.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmer/innen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung, sowie auf die gesamte Länge des Kurses einzulassen.

Elemente der Exerzitien: Einführung und Anleitung zur Meditation - mehrere Stunden (4-5 Std.) gemeinsamer stiller Meditation - leichte Übungen zur Körperwahrnehmung - tägl. Eucharistiefeier - Einzelgespräche als Begleitung - durchgehendes Schweigen. Das innere Lauschen auf den Namen Jesus Christus ist zentraler Bestandteil dieser Form der kontemplativen Haltung. Einfache Unterbringung; Das kontemplative Gebet ist getragen von Einfachheit. Wir werden darum bewusst im Ottilienheim wohnen und vegetarische Kost zu uns nehmen.

Anmeldung zu den Kursen:

Online auf <http://erzabtei.de/exerzitien>

Telefonisch unter 08193 71-601

Änderungen vorbehalten - aktuelle Informationen auf www.erzabtei.de/exerzitien

Einführung in die Kontemplation

Die Einführungskurse sind vor allem für diejenigen gedacht, die noch keine Erfahrung mit dem kontemplativen Gebet haben.

5. -7. Februar 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Br. Elias König OSB
20. - 22. Juli 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber
23. - 25. November 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Br. Elias König OSB
1. - 3. Februar 2019	P. Klaus Spiegel OSB und Maria Fischer
5. -7. April 2019	Br Elias König OSB und Martina Klenk
14. - 16. Juni 2019	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber
22. - 24. Nov. 2019	Br Elias König OSB und Elisabeth Huber

Kontemplative Exerzitien - Fortführung

Die Fortführungskurse sind längere und intensivere Tage des kontemplativen Gebetes. Wer sich zu dieser Form der Exerzitien zum ersten Mal entschließt, sollte in der Regel zunächst den Kurs „Einführung in die Kontemplation“ belegt haben. Andernfalls wird ein telefonisches Gespräch geführt werden.

15. - 20. April 2018	Br Elias König OSB und Elisabeth Huber
27. 5. - 1. 6 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Maria Fischer

5. - 11. 8. 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber
28. 9 - 6. 10. 2018	Br Elias König OSB und Martina Klenk
2.11. - 11.11. 2018	Br Elias König OSB und Elisabeth Huber
10. - 17. Mai 2019	Br Elias König OSB und Martina Klenk
17. - 21. Juli 2019	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber
2.- 6. Okt. 2019	Br Elias König OSB und Elisabeth Huber
18.- 25. Okt 2019	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber

Kontemplation für Geübte

Die Kurse für Geübte sind vom ersten Tag an intensive Übungszeiten ohne erneute Hinführung zum kontemplativen Gebet. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine längere Erfahrung auf dem Weg der Kontemplation.

1.- 10- 3. 2018	P. Klaus Spiegel OSB und Elisabeth Huber
-----------------	--

Kontemplation und Feldenkrais

In diesem Kurs gibt es längere Zeiten der Körperwahrnehmung mit der Feldenkrais-Methode. (siehe auch <http://www.feldenkrais-staudenmeir.de/>)

19. - 25. Aug. 2019	Br Elias König OSB und Monika Staudenmeir
---------------------	---

Kontemplation im Alltag

In diesen Kursen wollen wir die kontemplative Haltung in verschiedenen Alltagssituationen vermitteln

29.- 31. März 2019 **Die Kunst mit Gott unterwegs zu sein**
Martina Klenk

Kontemplation und Fotografie

Durch das bewusste Ausschauhalten nach einem Motiv, kann die Verbindung von Kontemplation und Fotografie uns helfen, diese Wahrnehmung zu stärken und ihr Ausdruck zu verleihen. Im Zentrum steht das kontemplative Erleben der Natur, wir werden aber auch gemeinsam in Stille meditieren.

24. - 28. Oktober 2018 Br Elias König OSB
????? 2019 Br Elias König OSB

Stille für Suchende

Etliche Menschen haben eine Sehnsucht nach Antworten auf ihre Lebensfragen, aber scheuen sich, auf die eine oder andere religiöse Ebene als Antwort festgelegt oder vereinnahmt zu werden. Die Stille ist zunächst ein neutraler „Ort“, um den eigenen Fragen Raum zu geben, aber auch darüber hinaus zu gehen.

19. - 21. Oktober 2018 P. Klaus Spiegel OSB und Br Elias König OSB

Referenten

 P. Klaus Spiegel OSB	(*1959) Ordenseintritt 1983, Priesterweihe 1993, Diplomtheologe, Kontemplationsanleiter, Zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor E. Frankl. Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien seit September 2015.
 Br. Elias König OSB	(*1972) Vor dem Klostereintritt hat er in Alaska, in Nordnorwegen und auf Spitzbergen in der Polar- und Klimaforschung gearbeitet. Seit Mitte der 1990er Jahre beschäftigt er sich mit dem kontemplativen Gebet.
 Elisabeth Huber	(*1956) Dipl.-Pflegerin (FH), Studium Caritaswissenschaften, langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; langjährige Erfahrung mit dem Herzendgebet und der Leitung von Kontemplationskursen, Geistliche Begleitung
 Martina Klenk	(*1960) Studium zur Diplomlehrerin für Geschichte. Projektmanagerin im Bereich der Informatik. Geistliche Begleitung, Exerzitienarbeit und ehrenamtlich verantwortlich für die Angebote der Kontemplativen Gebetsschule im Zentrum St. Michael in München. Mitwirkung beim Aufbau der Initiative Kontemplation in Aktion, Betreuung des Onlinekurses.
Maria Fischer	(*1957) Atemtherapeutin und Meditationsbegleiterin in der Tradition von Franz Jalics SJ, Gries Übung der Kontemplation seit 1986, seit 2007 Weitergabe in Gruppen und Kontemplativen Exerzitien
 Monika Staudenmeir	Lizenziertes Mitglied beim Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. Ausbildung zur Feldenkraislehrerin 1999-2003 bei Dr. Mark Reese (einer der ersten Schüler von Moshé Feldenkrais). Unterricht von Gruppen in Bewusstheit und Bewegung, Einzelarbeit in Funktioneller Integration



Erzabtei
St. Ottilien

Kontemplative

Exerzitien

in St. Ottilien

2018 - 2019