

Kontemplative Meditation

Herzens-/Jesusgebet



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

**Erzabtei St. Martin
88631 Beuron**

2018 / 2019

Kontemplative Kurzexerzitien:

03.-07.04.2019

07.-10.06.2019 (Pfingsten)

27.11.-01.12.2019 (1. Advent)

Kontemplative Exerzitien:

12.-18.11.2018

Elemente der Kurse sind:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Leichtes Achtsamkeits-Yoga
- 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 den Gottesdiensten der Mönche

Voraussetzungen:

Bereitschaft, sich auf Schweigen, Anleitung und Begleitung einzulassen

Leitung:

Elisabeth Huber, Meditationsleiterin,
MBSR-Lehrerin i.A., Benediktbeuern

Anmeldung: gastpater@erzabtei-beuron.de

Infos zu Unterkunft/Verpflegung, Kurskosten, Anreise etc.:

www.erzabtei-beuron.de

Weitere Infos und Angebote, z.B. Onlinekurs unter:

www.kontemplation-in-aktion.de

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,

„unter den Augen Gottes

bei mir selbst zu wohnen.“

(Gregor d. Große über den hl. Benedikt)