

## Verbindliche Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für den/die Kurs/e

- 22.-26.03.2017
- 25.-29.10.2017

**Anreise:** Zwischen 15.00 und 17.00 Uhr  
oder nach Absprache

**Abreise:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Name, Vorname**

*(bitte in Druckbuchstaben)*

.....

**Adresse:**.....

.....

**E-Mail:** .....

**Tel:** .....

**Bitte ankreuzen: Ich möchte**

- vegetarische Kost.

.....

Ort, Datum

Unterschrift

**Kloster Neustift  
Benediktinerinnen der Anbetung  
Klosterberg 25  
94496 Ortenburg**

Tel. 08542 9600 47

[www.benediktinerinnen-der-anbetung.de](http://www.benediktinerinnen-der-anbetung.de)

**Kosten für Kurzexerzitien: 260,00 €**  
(Übernachtung, Verpflegung, Kursgebühr)

**Kontoverbindung:**

Sparkasse Passau

IBAN: DE41 7405 0000 0620 0041 19

BIC: BYLADEM1PAS

Stichwort: Ko\_Ex\_März 17\_Sr.Ed.

Benediktinerinnen der Anbetung

**Stornogebühr bei Absagen:**

2 Wochen vor Kursbeginn: 30,00 €

7 Tage vor Kursbeginn: 100,00 €

Am Tag: 150,00 €

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

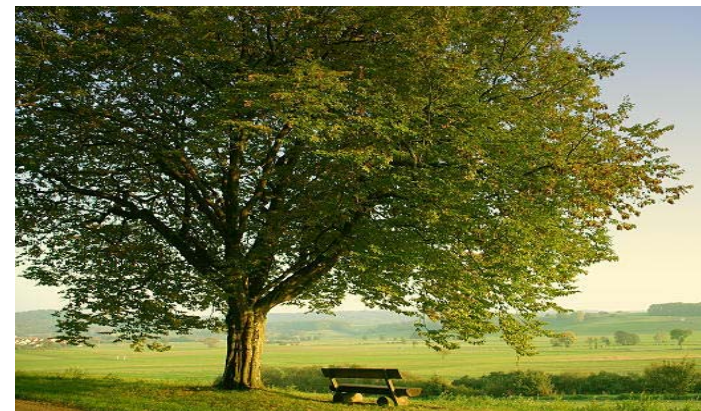
[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)

**Literaturtipp:**

„Kontemplative Exerzitien“,  
Franz Jalics SJ, Echter Verlag

## Kontemplative Exerzitien

### Herzens-/Jesusgebet



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

**Kloster Neustift  
Benediktinerinnen der Anbetung  
94496 Ortenburg**

**2017**

# Kontemplative Meditation

## Jesusgebet / Herzensgebet

- Den Geschmack des Schweigens kennenlernen.
- Den Atem, das Empfinden der Sinne in der Stille wahrnehmen lernen.
- Mir selbst und meiner Wahrheit näher kommen.
- 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 sich selbst  
zu wohnen.“**

(Gregor d. Große über den hl. Benedikt,  
Dialoge II,3,5)

## 4-tägige kontemplative Exerzitien

**22.-26.03.2017**

**25.-29.10.2017**

Die Kurse beginnen am Mittwochabend mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Sie enden am Sonntag nach dem Mittagessen (ca. 13.00 Uhr).

## Elemente der Kurse sind:

- Anleitung zur Meditation in Stille (nach Franz Jalics SJ)
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen / Wahrnehmung der Natur
- Biblische Impulse
- Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille)
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Teilnahme am Gottesdienst

## Voraussetzungen:

Bereitschaft, sich auf Schweigen, Anleitung und Begleitung einzulassen.  
psychische Stabilität.

## Kursleitung:

**Maria Fischer, Passau**

Atemtherapeutin, Meditationsleiterin  
Rückfragen unter: [info@hansfischer.de](mailto:info@hansfischer.de)

**Elisabeth Huber, Benediktbeuern**

Meditationsleiterin, Gründungsmitglied d.  
Netzwerkes Kontemplation in Aktion

**Sr. Edith Kußmann OSB, Neustift**

Meditationsleiterin, Geistliche Begleitung

## Schriftliche Anmeldung über den Flyer:

**Per Post** (siehe rechter Abschnitt) oder

**Per Mail:** [sr.edith@kloster-neustift.de](mailto:sr.edith@kloster-neustift.de)

Anmeldebestätigung erfolgt per Email.

**Sr. Edith Kußmann OSB  
Kloster Neustift  
Klosterberg 25  
94496 Ortenburg**

**Absender:**