



„Und wäre Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir: du bliebst doch ewig verloren.“

Angelus Silesius

Kontemplative Online-Exerzitien

5. - 9. Dezember 2020

In der Adventszeit bereiten wir uns auf die Geburt Jesu vor. Das Wesentliche aber ist, dass Jesus in unserem Herzen ankommt, in uns geboren wird, so wie Angelus Silesius es beschreibt. Dafür wollen wir uns in diesen adventlichen Online-Exerzitien vorbereiten. Gerade in der Zeit, die für viele von uns vom Stress der Weihnachtsvorbereitungen geprägt ist, wollen wir bewusst den christlichen Kontemplationsweg mit dem Jesusgebet kennenlernen bzw. vertiefen.

Die kontemplativen Online-Exerzitien beinhalten Gruppenelemente (über ZOOM, ca. 2-3 Stunden täglich). Jede/r geht jedoch eigenverantwortlich den Weg zuhause und im Alltag.

Elemente: Sitzen in der Stille (ca. 2-3 Stunden pro Tag), praktische Hinführung zum Jesusgebet mit den Wegschritten nach Franz Jalics SJ, spirituelle Impulse, Anhörrunde in der Gruppe, Begleitgespräche, Vorschläge für Achtsamkeitsübungen im Alltag

Termine: Beginn: Samstag, 5.12.2020, 17 Uhr; Ende: Mittwoch, 9.12.2020, 20 Uhr

Gemeinsame Online-Zeiten (ZOOM): Samstag 17:00 - 19:00

Sonntag 9:30 - 10:30, 15:30 - 17:00, 19:00 - 20:00

Montag - Mittwoch 7:00 – 8:00, 9:30 - 10:30, 19:00 - 20:00

Persönliche Begleitgespräche (ZOOM): nach Vereinbarung (i.d.R. 30 Min am Nachmittag)

Begleiterinnen:

Elisabeth Huber - langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Elija Bleher - Biologin, Personalentwicklung junger Wissenschaftler/innen; Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Voraussetzungen: PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung, Zeit für gemeinsame Gruppenzeiten, Begleitgespräche und evtl. zusätzliche persönliche Meditationszeiten

Kosten: 160,- €

Anmeldung: Schreiben Sie eine Mail an info@kontemplation-in-aktion.de (Betreff: Online-Exerzitien) mit Angaben zu Name, Adresse, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund