



Tage der Kontemplation

„Marána thá –

Unser Herr, komm!“ (1 Kor 16,22)

10. – 12. Dezember 2021

Tage der Kontemplation

Das kontemplative Schweigen erschließt die Fülle des Augenblicks und kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein heilsames Wirken in uns achtsam und liebevoll wahrzunehmen.

Die Übungsweise verbindet das ostkirchliche Herzensgebet mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst des achtsamen und geduldigen Verweilens zu üben. Einsteiger sind genauso willkommen wie Geübte, die ihre Praxis festigen und vertiefen wollen.

Praktische Hinführung | geistliche Impulse zum Thema | Wahrnehmungsübung in der Natur | Sitzen und Gehen in der Stille | Körperwahrnehmungsübung im Klang | Möglichkeit zum Begleitgespräch | durchgehendes Schweigen

Kursleitung:

Petra Bigge

*Gemeindereferentin, Kontemplationsbegleiterin,
Klinikseelsorgerin*

Christine Ockenfels

*Diplom-Heilpädagogin, Klangmassagepraktikerin (PHI),
Kontemplationsbegleiterin, Hospiz- und Trauerbegleiterin*

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken | Schreibblock oder Tagebuch für Notizen | Es stehen Meditationsbänkchen und Stühle zur Verfügung. Wer lieber auf dem eigenen Bänkchen oder Kissen sitzen möchte, kann dies gerne mitbringen.

Informationen | Anmeldung:

Edith-Stein-Exerzitenhaus

Telefon 0221 – 1642-1653

est-ex@erzbistum-koeln.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Kursort:

Exerzitenhaus St. Thomas

Hauptstraße 23 | 54655 St. Thomas

www.sanktthomas.de

Kosten: 138,00 EUR inklusive Unterkunft und Mahlzeiten

Erzbistum Köln | Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Abteilung Erwachseneneseelsorge
Referat Geistliches Leben u. Exerziten
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln
info@edith-stein-exerzitenhaus.de

