

Tagesablauf (Beispiel)

7.00 Uhr Meditation (Angebot)

7.30 Uhr Körperübungen

8.00 Uhr Frühstück

Meditationszeiten/Einzelgespräche/Natur

12.00 Uhr Mittagessen

ab 14.30 Uhr Kaffeetrinken

Meditationszeiten/Einzelgespräche/Natur

17.00 Uhr Ansprache + Gottesdienst

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Meditation

20.00 Uhr Anhörrunde + Tagesabschluss



Veranstaltungsorte und Anmeldung:

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2

D-63628 Bad Soden - Salmünster

Tel.: 06056 - 919310

E-Mail: buero@bildungshaus-salmuenster.de

www.bildungshaus-salmuenster.de

St. Bonifatiuskloster der Oblaten M.I.

Klosterstraße 5

D-36088 Hünfeld

Tel.: 06652 - 94-537

E-Mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.de

www.bonifatiuskloster.de

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen

Bonifatiusweg 1 - 5

D-59955 Winterberg - Elkeringhausen

Tel.: 02981 - 9273 - 0

E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de

www.bonifatius-elkeringhausen.de



Meditation

Stille und Achtsamkeit



**Kontemplative Exerzitien
2023**

Christliche Meditation

Aufgrund eines dicht gefüllten Alltags sehnen sich heute viele Menschen nach Ruhe und Stille. Die Meditation ist ein guter Weg, still zu werden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart und das Wirken Gottes einzulassen.

Es gibt verschiedene Weisen der christlichen Meditation. Eine der ältesten ist das Jesusgebet, das besonders in der Ostkirche bis heute praktiziert wird. Über Schritte der Wahrnehmung vom „Außen“ nach „Innen“ führte P. Franz Jalics SJ Menschen auf den Weg dieser Form des Herzensgebets. In diesem schlichten Gebet durch die beständige Anrufung des Namens „Jesus Christus“ haben auch die ganz persönlichen Lebensthemen ihren Platz.

Unterstützt wird das Gebet durch das durchgängige Schweigen, die Stille, das tägliche persönliche Begleitgespräch, Zeit in der Natur, die einfachen Körperübungen und die Feier des Gottesdienstes. In unseren Kursen geben wir Impulse und meditieren überwiegend gemeinsam.

Besonders die Kurz-Exerzitien und die Tage für Einsteiger sind sehr gut für Menschen geeignet, die erste Erfahrungen mit Stille und Schweigen sammeln und das Jesusgebet kennenlernen möchten.

Die Wochenkurse setzen bei den Teilnehmenden eine gewisse psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die persönliche geistliche Begleitung einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation und längeren Zeiten im Schweigen sind für diese Kurse sinnvoll.

Veranstaltungen

Kontemplative Exerzitien

So. 05.03. – Fr. 10.03.2023
Beginn 15.00 Uhr, Ende 13.15 Uhr
Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius Elkeringhausen
Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz
Kosten: 490€

Kontemplative Kurz - Exerzitien

Mi. 31.05. - So. 04.06.2023
Beginn 12.00 Uhr, Ende 13.00.Uhr
Ort: St. Bonifatiuskloster Hünfeld
Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf
Kosten: 397€

Kontemplative Exerzientage für Einsteiger

Fr. 20.10. – Mo. 23.10.2023
Beginn 18.00 Uhr, Ende 13.00 Uhr
Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus
Bad Soden-Salmünster
Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf
Kosten: 250€

Kontemplative Exerzitien

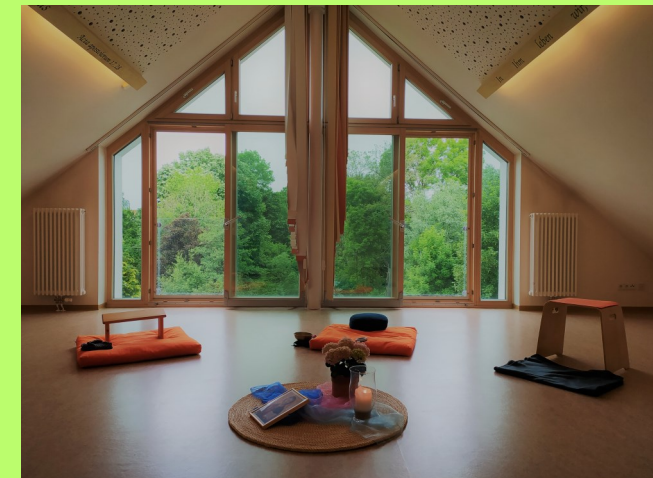
Fr. 20.10. – Fr. 27.10.2023
Beginn 18.00 Uhr, Ende 10.00 Uhr
Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus
Bad Soden-Salmünster
Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf
Kosten: 550€

Eventuell erhalten Sie bei Ihrem Bistum oder Ihrer Landeskirche einen Zuschuss zu den Kosten der Exerzitien.

**"Schweigen möcht' ich, Herr,
und auf dich warten..."**
(Jörg Zink)

Elemente

- ❖ durchgängiges Schweigen
- ❖ Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebets nach P. Franz Jalics SJ
- ❖ gemeinsame Meditation
- ❖ Körper- und Wahrnehmungsübungen
- ❖ tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst



Kursleitung:

Anna Grawe: *1955, Schulpastoral, Yoga-Lehrerin, Psychologische Beraterin, Hospizmitarbeiterin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien.

Dorothee Stitz: *1972, Pastoralreferentin, Klinikseelsorgerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin für ignatianische (GCL/SJ) und kontemplative Exerzitien.

Inhaltliche Fragen zu den Kursen:
dorothee.stitz@bistum-fulda.de

Michael Stumpf: *1965, Exerzitienbegleiter für kontemplative Exerzitien, Lyrik, Trauerbegleitung, kfm. Angestellter. www-lyrik-aus-dem-leben.de