

In Zeiten, die von Stress und Leistungsdruck sowie einem ständigen Beschäftigtsein geprägt sind, sind Achtsamkeit und das bewusste Innehalten wertvolle Wegbegleiter.

Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt ermöglicht es, bei sich selbst anzukommen und sich der Gegenwart Gottes zu öffnen. In dieser Hinwendung geschieht unmerklich Wandlung.

Schrittweise leiten wir gemäß den Wegschritten von P.Franz Jalics SJ zum Jesusgebet an und üben eine Haltung der Achtsamkeit ein. Sie wird uns auf dem Weg zu unserer eigenen Tiefe eine Orientierung geben und uns auch in unserem Alltag unterstützen, in Verbindung mit unserer eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben.

#### **Kontemplative Exerzitien sind:**

- eine Zeit um Innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.
- eine Zeit der Stille, um eine Haltung der Achtsamkeit einzuüben.
- eine Zeit des Gebetes, um mein Leben auf Gott auszurichten und meine Beziehung zu Gott zu vertiefen.
- eine Zeit ganzheitlichen Lebens, in der ich als Mensch, so wie ich bin, kommen darf, ohne Anspruch etwas leisten zu müssen.

#### **Elemente der kontemplativen Exerzitien:**

- Hinführung zum Jesusgebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Anhörrunden
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Tägliche Eucharistiefeier

#### **Zielgruppe:**

- Menschen, die das Jesus-Gebet kennenlernen oder vertiefen wollen.
- Kirchl. Mitarbeiter/-innen, Pfarrer/-innen

#### **Teilnehmerzahl:**

Max. 20 Teilnehmende

#### **Begleitung:**

Karin Seethaler, Jg. 1962, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Caritastheologin (M.A.), seit 1992 Kursleiterin für kontemplative Exerzitien, Buchautorin: *“Die Kraft der Kontemplation“* - *“Zum Einklang finden mit sich und den anderen“* (Echter Verlag)

#### **Anreise:**

Montag, 3. Dezember 2018  
möglichst zwischen 15 und 17 Uhr

#### **Beginn:**

mit dem Abendessen um 18 Uhr

#### **Ende:**

Sonntag, 9. Dezember 2018, ca. 13 Uhr

#### **Preise für Aufenthalt (Vollpension):**

EZ mit DU+WC € 366,-  
EZ mit fl. Wasser € 330,-  
Kursbegühr: € 155,-

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück. Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen. Da intensive Zeiten der Stille nicht für jede/n in jedem Lebensabschnitt geeignet sind, bitten wir Sie um einen schriftlichen Vorkontakt. Ein Anschreiben mit Fragebogen wird Ihnen dann zugesandt.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Hinweise, die Sie auf unserer Homepage finden oder in unserem aktuellen Jahresprogramm, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zuschicken.

## **Anmeldung**

Ich melde mich an zu den Kontemplativen Exerzitien: „Sei achtsam für Dich selbst, um achtsam zu sein für Gott.“ **Nr. 75**  
Vom 3. - 9. Dezember 2018

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Tel. privat: .....dienstl. ....

Email: .....

Geb.-datum: .....

Beruf: .....

bes. Diät: .....

Behindertenausweis vorhanden: .....

#### **Zimmerwunsch** (berücksichtigen wir soweit möglich)

EZ mit fl. Wasser (nur begrenzt vorh.)

EZ mit DU+WC

#### **Ankunftszeit:**

mit dem Auto ca. ....Uhr

mit dem Zug ca. ....Uhr, Abholung ja/nein

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.

**Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Die **Communität Christusbruderschaft** ist ein evangelischer Orden innerhalb der ev.- lutherischen Kirche.

Das Gästehaus bietet an: Seminare zur Vertiefung des geistlichen Lebens, Fortbildungen, Retraiten und Einzel-exerziten, Freizeiten für Frauen, Männer und Familien.

#### Verkehrsverbindung:

Mit der Bahn ist Selbitz erreichbar über die Bahnstation der Bahnstrecke Hof/Saale – Bad Steben.

Mit dem Auto ist Selbitz erreichbar über die Autobahn München – Berlin (A9):

Ausfahrt Naila/Selbitz. Dann Richtung Hof, nach 200m Richtung Selbitz abbiegen. Ca. 3 km nach der Autobahnausfahrt, bereits vor dem Ortsschild „Selbitz“ ist nach rechts die Auffahrt zur „Christusbruderschaft“ (braunes Schild).

Hausanschrift: Wildenberg 33,95152 Selbitz



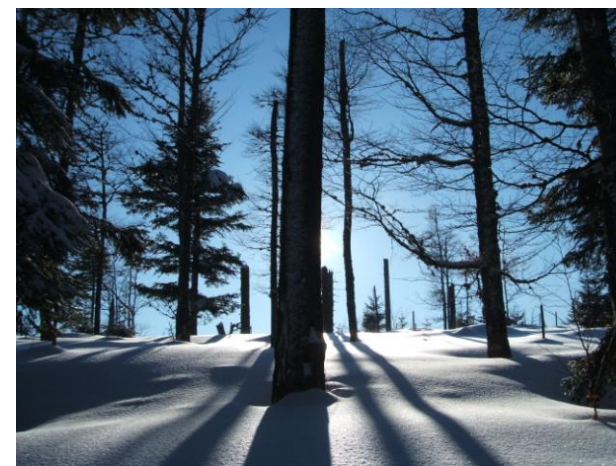
**Mitfahrgelegenheiten** können kurz vorher telefonisch erfragt werden.

Tel. 09280 – 6850  
Fax. 09280 – 984601  
gaestehaus@christusbruderschaft.de  
www.christusbruderschaft.de

## Kontemplative Exerziten vom 3.12. - 9.12. 2018

# Mit dem Namen Jesu beten

### Wege der Stille



Communität  
Christusbruderschaft  
Selbitz