



Kontemplative Exerzitien – Herzensgebet

Alles beginnt mit der Sehnsucht. (Nelly Sachs)

Pfingstmontag, 24. Mai 2021 * 18.00 Uhr
bis Sonntag, 30. Mai 2021 * 09.00 Uhr

„Alles beginnt mit der Sehnsucht.“ So auch das Herzensgebet. Wir dürfen in dieser schlichten Gebetsweise als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne den Anspruch erneut etwas leisten zu müssen. Wir wenden unsere Aufmerksamkeit dem Namen Jesu zu. Die stille Wiederholung seines Namens führt uns zu uns selbst, zu unserer eigenen Tiefe und öffnet uns für die Gegenwart Gottes.

Diese Tage der Stille führen schrittweise zum Herzensgebet. Die dabei eingeübte Haltung der Achtsamkeit unterstützt es, auch im Alltag in Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben.

Folgende Elemente prägen diese Tage:

- Hinführung zum Herzensgebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen

- Austausch über die gemachten Erfahrungen in der Stille
- Biblische Impulse
- Persönliche Begleitgespräche
- Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Tägliche Eucharistiefeier

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den TeilnehmerInnen keine Meditationserfahrungen voraus, wohl aber psychische Belastbarkeit 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 um einen schriftlichen Vorkontakt.

Kursleitung:

Karin Seethaler, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Caritastheologin (M.A.), seit 1992 Kursleiterin für kontemplative Exerzitien. www.karin-seethaler-wendepunkte.com

Fritz Hilbert, Jahrgang 1948, Priester, Klinikseelsorger, Exerzitienbegleiter

Kursgebühr: 200, -- €

Pension: 339, -- € im EZ mit Du/WC
309, -- € im EZ ohne Du/WC



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

anmeldung@hauswerdenfels.de

www.haus-werdenfels.de



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM BISTUM REGENSBURG E.V.