



Kontemplative Exerzitien im Alltag Hinein in die Fastenzeit

Online-Kurs
13.-19. Februar 2021

Der **Kontemplativen Lebenshaltung** üabend Raum geben mitten im Alltag
In einer herausfordernden Zeit, Zeit herausnehmen um **der Gegenwart Jesu Christi Raum** zu geben.
Den Übergang in die **Fastenzeit gestalten**, in Offenheit, was mir dieses Jahr wichtig wird.

In diesen **Exerzitien im Alltag** gehen die Teilnehmer*innen ihren je eigenen Weg, leben zu Hause und gehen ihrer Arbeit nach. Und doch bekommen diese Tage einen Schwerpunkt, des **inneren Hörens** und **der Ausrichtung**.

Dabei helfen die **gemeinsamen Zeiten der Meditation**, und die **Impulse in den Tag**, orientiert an den Wegschritten zum Herzensgebet nach Franz Jalics SJ (Abends). Die virtuellen Treffen **der Gruppe** strukturieren den Tag und können auch ein Stück Verbundenheit und Gemeinschaft stiften.

Dazu kommt die **persönliche Aufmerksamkeit im Alltag** und das **Begleitgespräch** an fünf Tagen des Kurses.

Voraussetzungen:

- Erfahrungen mit Meditation sind vorhanden durch eine Einführung in Kontemplation, Exerzitien oder ähnliches.
- PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung,
- Zeit: ...für gemeinsame Gruppenzeiten ...für Begleitgespräche ...für persönliche Meditationszeiten

Kosten: 90 Euro

Begleitung: Sr. Bärbel Thomä MC, Religionspädagogin, Atempädagogin BV-ATEM, lebt und arbeitet im Besinnungshaus Maria Kirchenttal (www.Maria-kirchenttal.at), geht den kontemplativen Weg seit 1996

Anmeldung: Schreiben Sie ein an b.thomae.kirchenttal@pfarre.kirchen.net
(Betreff Onlineexerzitien) mit Ihrem Namen, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund.)

Gemeinsame Online-Zeiten:

Samstag	19.00 Uhr – max. 21.00 Uhr	(Einführung/ Vorstellen und Impuls in den Sonntag, Meditation)
Sonntag	19.00 Uhr – max. 21.00 Uhr	(Erster Anhörkreis, Meditation, Impuls für den kommenden Tag, Tagesabschluss)
Montag bis Freitag:	6.45 Uhr – 7.30 Uhr (Morgenmeditation, Teilnahme, wenn möglich) 20.00 Uhr – 21.00 Uhr (Impuls in den nächsten Tag, Meditation; Freitags statt des Impulses Anhörkreis zum Abschluss der Exerzitien	

Begleitgespräche: (ZOOM) werden individuell ausgemacht vormittags bzw. nachmittags.