



*Der Sehnsucht nach Leben
in mir Raum geben.
Den Geschmack des Schweigens
kennenlernen.
Atem und Sinne in der Stille
wahrnehmen lernen.
Achtsamer werden für
die inneren Regungen und Impulse.
Mir selbst und meiner Wahrheit
näherkommen. Mein So-Sein
Gott anvertrauen dürfen.
Im Namen JESUS CHRISTUS
da sein. Aus dieser Erfahrung
den Alltag anders erleben.*

Online-Exerzitien im Alltag

Februar 2021 – Oktober 2021

Sie haben Sehnsucht nach einer Vertiefung Ihrer Gottes- /Christusbeziehung?
Sie wollen das kontemplative Beten mehr in Ihren Alltag integrieren?
Sie wollen gemeinsam mit anderen einen geistlichen Vertiefungsweg gehen?
Vielleicht passt das Angebot der Online-Exerzitien im Alltag (über ZOOM) für Sie!

Elemente

- Vertiefung der einzelnen Wegschritte von Franz Jalics SJ
- Vertiefung der Themen aus den kontemplativen Exerzitien
- Impulse zu biblischen Bezügen und zu Texten aus der Tradition
- gemeinsame Meditationszeiten, Anhörrunden, Begleitgespräche

Voraussetzungen für Teilnahme

- Erfahrung mit Kontemplation
- Bereitschaft, an allen Terminen teilzunehmen
- Selbstverpflichtung zu regelmäßigen persönlichen Meditationszeiten
- Bereitschaft zu Reflexion, Austausch in der Kursgruppe und Begleitgesprächen
- PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung

Umfang

1x 1,5 Tage (Samstag + Sonntag-Vormittag zu Beginn): 27./28.02.2021
5 x ca. Std Samstagnachmittags: 20.03. – 17.04. – 29.05. – 12.06. – 28.08. 2021
1 x 1,5 Tage (Samstag + Sonntag-Vormittag zum Abschluss): 16./17.10.2021
Begleitgespräche nach Vereinbarung (tel. oder per ZOOM)

Begleiterinnen

Elisabeth Huber - langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin,
Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Elija Bleher - Biologin, Personalentwicklung junger Wissenschaftler/innen;
Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Kursgebühr 370,- € --- mindestens sechs, maximal zwölf Teilnehmende

Anmeldung an info@kontemplation-in-aktion.de mit Darlegung der Meditationserfahrung
und der Motivation für den Kurs; telefonisches Vorgespräch