



*hingehn unters kreuz
zum bild des gehenkten
mit den füßen bekennen*

*...
aufstehn mit IHM
in die freiheit
ins leben*

A. Rajcsányi

Kontemplative Online-Exerzitien

27.-31. März 2021

In der Karwoche bewusst den Weg auf Ostern zugehen und den christlichen Kontemplationsweg mit dem Jesusgebet kennenlernen bzw. vertiefen.

Die kontemplativen Online-Exerzitien beinhalten Gruppenelemente (über ZOOM, ca. 3 Stunden täglich). Jede/r geht jedoch eigenverantwortlich den Weg zuhause und im Alltag.

Elemente: Sitzen in der Stille (ca. 2-3 Stunden pro Tag), praktische Hinführung zum Jesusgebet mit den Wegschritten nach Franz Jalics SJ, spirituelle Impulse, Anhörrunde in der Gruppe, Begleitgespräche, Vorschläge für Achtsamkeitsübungen im Alltag

Termine: Beginn: Samstag, 27.03.2021, 17 Uhr; Ende: Mittwoch, 31.03.2021, 20 Uhr

Gemeinsame Online-Zeiten (ZOOM): Samstag 17:00 - 19:00

Sonntag 9:30 - 10:30, 15:30 - 17:00, 19:00 - 20:00

Montag - Mittwoch 7:00 – 8:00, 9:30 - 10:30, 19:00 - 20:00

Persönliche Begleitgespräche (ZOOM): nach Vereinbarung (i.d.R. 30 Min am Nachmittag)

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

Voraussetzungen: PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung, Zeit für gemeinsame Gruppenzeiten, Begleitgespräche und evtl. zusätzliche persönliche Meditationszeiten

Kosten: 160,- €

Anmeldung: Schreiben Sie eine Mail an info@kontemplation-in-aktion.de (Betreff: Online-Exerzitien) mit Angaben zu Name, Adresse, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund