



„Und wäre Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir: du bliebst doch ewig verloren.“

Angelus Silesius

## Kontemplative Online-Exerzitien

**27.12.2021 – 02.01.2022**

"Christus wird zu aller Zeit, ohne Unterlass in uns geboren. Und darum sollst du schweigen: So kann das Wort dieser Geburt in dich gesprochen und es in dir vernommen werden. Räumst du ihm deine Seele gänzlich ein, so erfüllt es dich ohne Zweifel ganz und gar. Eben so viel als du ihm einräumst, so viel strömt seines Wesens in dich ein, nicht mehr und nicht weniger" - so heißt es in einer Weihnachtspredigt von Johannes Tauler.

In den Tagen der kontemplativen Online-Exerzitien in der Weihnachtszeit können wir Gott Raum geben in uns. Gruppenelemente (über ZOOM, ca. 2-3 Stunden täglich) unterstützen den persönlichen Weg. 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: Montag, 27.12.2021, 17 Uhr; Ende: Sonntag, 02.01.2022, 12:00 Uhr

**Gemeinsame Online-Zeiten (ZOOM):** Montag 27.12.2021 17:00 - 19:00

Di 28.12. – Fr 31.12. 7:00 – 8:00, 9:30 - 10:30, 19:00 - 20:00

Sa 01.01.2022 9:30 - 10:30, 19:00 - 20:00

So 02.01.2022 7:00 – 8:00, 10:00 – 12:00

**Persönliche Begleitgespräche (ZOOM):** 30min nach Vereinbarung (Mi-Sa)

### 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:** 190,- €

**Anmeldung:** Schreiben Sie eine Mail an [onlinekurs.huber@gmx.de](mailto:onlinekurs.huber@gmx.de) (Betreff: Online-Exerzitien) mit Angaben zu Name, Adresse, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund