

## Kontemplative Exerziten als Online Kurs

### Einführung ins Jesusgebet

Das Jesus-Gebet war eine frühe Gebetspraxis der Wüstenväter. Es ist ein Gebet, das sich auf den Namen Jesu beschränkt. Durch die immerwährende Wiederholung bringt es den Geist zur Ruhe und führt so in die heilende Nähe Jesu. Elemente des Kurses sind: biblischer Impuls zum kontemplativen Gebet, Anleitung zur Meditation, Angebot zum Einzelgespräch.

Voraussetzung für den Kurs ist ein PC mit Webcam und Mikrofon.

Weitere **Rahmenbedingungen siehe Anhang.**

Folgenden Ablauf ist geplant:

09.00 - 10.15 Uhr:	Meditationsanleitung und 2x 25 Minuten meditieren
17.00 – 18.00Uhr:	Austauschrunde (am Montag und Mittwoch) und 25 Min Meditation
20.00 – 21.00 Uhr:	Ansprache zur Einführung in den kontemplativen Weg 25 Min Meditation

Einzelgespräche nach Absprache jeden Tag möglich

**Diese Zeiten sind Voraussetzung, um an dem Kurs teilnehmen zu können.**

<b>Kurs:</b>	<b>Beginn:</b>	<b>Sonntag, 17. Januar 2021, 20.00 Uhr</b>
	<b>Ende:</b>	<b>Samstag, 23 Januar 2021, ca. 10.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>120.-€</b>	
<b>Leitung:</b>	<b>Br. Johannes Küpper ofm, Klara Koller</b>	