



„...darin üben, die Gegenwart Gottes unseres Herrn in allen Dingen zu suchen, z.B. im Sprechen, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Denken, überhaupt in allem, was sie tun; ist ja doch Gottes Majestät in allen Dingen, durch seine Gegenwart, durch sein Wirken und sein Wesen.“

Ignatius von Loyola
in einem Brief an einen Mitbruder

Kontemplative Online-Exerzitien

11. – 17.07.2021

Sie suchen nach einer Möglichkeit für das Kennenlernen bzw. das Vertiefen christlicher Kontemplation? Sie wünschen sich Unterstützung bei der Integration von Meditation in Ihren Alltag? Herzlich willkommen zu den kontemplativen Online-Exerzitien!

Die kontemplativen Online-Exerzitien beinhalten Gruppenelemente (über ZOOM, ca. 2-3 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: Sonntag, 11.07.2021, 17:00 Uhr; Ende: Samstag, 17.07.2021, 12:00 Uhr

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

Mo - Fr: 7:00 – 8:00, 9:30 - 10:30, 19:00 - 20:00 Uhr

Samstag: 7:00 – 8:00, 10:00 – 12:00 Uhr

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

Begleitung:

Klemens Teichert – Spiritual im Bistum Hildesheim, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

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

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

Kosten: 180,- € (für Personen mit geringem Einkommen ist nach Rücksprache Ermäßigung möglich)

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