

## Kontemplative Exerzitien im Bad Soden Salmünster

Kontemplative Exerzitien sind eine Schule der Wahrnehmung der Gegenwart Gottes, eine Zeit der Übung der kontemplativen Meditation in der Form des Herzens-/Jesusgebetes.

Die Übungsschritte (nach Franz Jalics SJ) bauen aufeinander auf. Sie beinhalten das Wahrnehmen in der Natur, des Atems und des Körpers, und leiten schrittweise hin zum Verweilen in der Stille. Im inneren Gebet wird der Name Jesus Christus im Rhythmus des Atems wiederholt.

Elemente: Durchgängiges Schweigen,  
8 x 25 Minuten Meditation  
(sitzen), Hinführung zum  
Jesusgebet, Geistliche Impulse zu  
Aspekten der Kontemplation,  
Übungen zur Körper-  
wahrnehmung, tägliches  
Begleitgespräch, Eucharistiefeier

Kursleitung: Elisabeth Huber,  
Kristina Wolf MMS

Kosten: 495 €

Ort: Bildungs und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster,  
Franziskanergasse 2,  
63628 Bad SodenSalmünster,  
Tel: 0 60 56 91 93 10,  
www.bildungshaus-  
salmuenster.de

Anmeldung: im Meditationszentrum Heilig  
Kreuz

Zeitpunkt: Fr 14.7. – Fr 21.7.2017  
(Beginn 18 Uhr, Ende 13.30 Uhr)

## Kreuz und Kontemplation

»...sich in das Herz der Gegenwart sinken  
lassen...«  
Thomas Merton

Zur Todesstunde Jesu schweigend vor dem  
Kreuz beten.

14.45 Uhr Impuls – 2 x 25 min  
Sitzen in Stille

16 Uhr Mithilfe bei der Vorbereitung der  
Kirche für den Karfreitagabend  
oder Sitzen in Stille

17 Uhr 2 x 25 min Sitzen in Stille

18 Uhr Fastenbrot und Tee

Leitung: Kristina Wolf MMS

Anmeldung: Bitte bis 12.4. anmelden  
unter KursNr. 28

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Karfreitag 14.4.  
(Beginn 14.45 Uhr,  
Ende 18.30 Uhr)

Der Beginn des Nachmittags ist gemeinsam;  
das Ende kann individuell gewählt werden.

## Mehr Infos zur Kontemplation:

[www.kontemplationinaktion.de](http://www.kontemplationinaktion.de)



**Heilig Kreuz**

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

## KONTEMPLATION

HEILIG KREUZ – ZENTRUM FÜR CHRISTLICHE  
MEDITATION UND SPIRITUALITÄT

KETTELERALLEE 45 – 60385 FRANKFURT  
[WWW.MEDITATIONSZENTRUM.BISTUMLIMBURG.DE](http://WWW.MEDITATIONSZENTRUM.BISTUMLIMBURG.DE)  
[MEDITATIONSZENTRUM@BISTUM-LIMBURG.DE](mailto:MEDITATIONSZENTRUM@BISTUM-LIMBURG.DE)  
TEL: 069-94548498-0 – FAX: 069-94548498-22



## Schweige und höre

*Kontemplatives Beten am Abend*

Gott in der Stille suchen, sich ausrichten auf  
Jesus Christus, gemeinsam das Gebet des  
Schweigens üben.

Elemente: kurzer Impuls, Sitzen in Stille  
(2 x 25 min), Möglichkeit zum  
Austausch.

Info: Wer das erste Mal teilnimmt,  
bitte 15 min vor Beginn zu einer  
kurzen Einführung kommen.

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: dienstags (Beginn 19.30 Uhr,  
Ende 20.45 Uhr)

*nicht in den Schulferien*

## **MorgenStille**

*Kontemplatives Beten am Morgen*

Elemente: Sitzen in Stille (2 x 25 min),  
Segensgebet  
Info: Für Geübte  
Leitung: Kristina Wolf MMS  
Ort: Krypta  
Zeitpunkt: freitags  
(Beginn 7 Uhr, Ende 8 Uhr)  
*nicht in den Schulferien*

## **Kontemplationswochenende in der Abtei Kloster Engelthal**

*Hinführung / Vertiefung zum Herzensgebet*

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will,  
die Gegenwart Gottes achtsam und liebevoll  
wahrzunehmen – in mir selbst und in allem,  
was mir begegnet.

Elemente: Wahrnehmungsübungen,  
Spirituelle Impulse,  
gemeinsames Meditieren in der  
Stille, Erfahrungsaustausch in  
der Gruppe.  
Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Dorothea  
Hofmann, Michaela Storch OSB  
Kosten: im EZ Du/WC 160 €  
im EZ Waschbecken 140 €  
Ort und Anmeldung: Benediktinerinnenabtei  
Kloster Engelthal,  
63674 Altenstadt  
Tel: 0 60 47 9 63 63 05,  
gaestehaus@klosterengelthal.de  
KursNr: 18 –16,  
Zeitpunkt: Fr 2.12.– So 4.12.  
(Beginn 17 Uhr, Ende ca. 14 Uhr)

*In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal*

## **Übungstage:**

### **Kontemplatives Beten**

*»...erkennen, dass wir schon bei ihm sind.«*

*Thomas Merton*

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein  
öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes  
mitten in unserem Alltag. Die Übungstage  
laden ein, das kontemplative Beten zu  
vertiefen oder kennen zu lernen. Teilnehmen  
kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und  
des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des  
Atems, Hinführung zum Jesus-  
gebet, gemeinsame Meditations-  
zeiten in Stille (6 x 25 min),  
Impuls, Erfahrungsaustausch,  
Hilfestellung zum Umgang mit  
Schwierigkeiten beim  
kontemplativen Beten.

*Im Anschluss besteht um 16.45 Uhr in der Regel  
die Möglichkeit zur Teilnahme an einer  
schlichten Eucharistiefeier in der Krypta.*

Kursleitung: Herbert Rieger SJ,  
Kristina Wolf MMS  
Kosten: 15 € pro Übungstag  
Ort: Krypta

Zeitpunkt:  
Sa 10.9. - Bitte bis 5.9. anmelden: Kurs-Nr. 1  
Sa 5.11. - Bitte bis 31.10. anmelden: Kurs-Nr. 8  
Sa 14.1. - Bitte bis 9.1. anmelden: Kurs-Nr. 13  
Sa 4.3. - Bitte bis 27.2. anmelden: Kurs-Nr. 20  
Sa 13.5. - Bitte bis 8.5. anmelden: Kurs-Nr. 31

Beginn jeweils 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr

*Die Übungstage können sowohl einzeln als auch  
insgesamt besucht werden.*

## **Kontemplative Exerzitien im Alltag**

Einführung ins kontemplative Beten

nach Franz Jalics SJ

*»Bleibe und warte... bis er dir begegnet.«*

*Zacharias Heyes*

Im Schweigen und einfachen Dasein in der  
Gegenwart Gottes lassen wir uns ein auf das,  
was ist, und vertrauen uns Seiner  
verwandelnden Kraft an.

Elemente: Übungen zur Wahrnehmung,  
schrittweise Hinführung zum  
Jesusgebet, gemeinsame  
Meditationszeiten in Stille,  
Austausch, Impuls; auf Wunsch  
Einzelgespräche; tägliche  
Gebetszeit zu Hause (30 min).  
Info: Voraussetzung ist die Teilnahme  
an allen Abenden. Bitte bequeme  
Kleidung und Socken mitbringen.  
Kursleitung: Kristina Wolf MMS  
Kosten: 25 €  
Anmeldung: Bitte bis zum 14.11. anmelden  
unter KursNr. 9  
Ort: Krypta  
Zeitpunkt: Di 22.11./29.11./6.12./  
13.12./20.12. (Beginn 19.30 Uhr,  
Ende ca. 21.30 Uhr)

