

■ Kontemplative Exerzitien

Kurs-Nr.: 98 14.06. – 21.06.2018

St. Thomas, Exerzitienhaus Bistum Trier
Hauptstr. 23, 54655 **St. Thomas**
Kosten: 595,- EUR

Kurs-Nr.: 100 19.08. – 24.08.2018

Marienhöhe
Josef-Kentenich-Weg 1, 97074 **Würzburg**
Kosten: 405,- EUR

Kurs-Nr.: 101 04.09. – 09.09.2018

Exerzitienhaus Hochfelden
Hochfeld 7, 77880 **Sasbach**
Kosten: 433,50 EUR

Kurs-Nr.: 104 29.11. – 02.12.2018

Kloster Magdenau (Schweiz)
CH-9116 **Wolfertswil**
Tel: +41 71 393 23 55
Kosten: 290,- EUR

Ausblick auf 2019

Kurs-Nr.: 105 12.04. – 21.04.2019

Vaterhaus, Berg Sion
Berg Sion 1
56179 **Vallendar**/Schönstatt

■ Achtsamkeitsexerzitien MBSR und Kontemplation

Kurs-Nr.: 103 11.11. – 16.11.2018

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6, 72379 **Hechingen**
Kosten: 800,- EUR

Koreferent:

Dr. Harald Banzhaf

vgl.: www.luzen.de

2018 Kontemplative Exerzitien

A woman in a floral dress is watering a large, ancient tree in a desert landscape. The tree has a thick, gnarled trunk and dense green foliage with pinkish-red flowers. The woman is bent over, holding a red watering can, and a stream of water is falling from the spout. The background shows a vast, arid landscape with distant mountains under a clear sky.

Kontemplative Exerzitien

Das geistliche Leben ist wie ein Baum, der über lange Zeit gepflegt eine prächtige Krone und wunderschöne Blüten entfaltet.

In diesem Sinn wollen die kontemplativen Exerzitien einführen in den schweigenden Dialog mit Gott bzw. diesen Gebetsweg vertiefen und verlebendigen. Es ist ein Weg, der tiefe seelische Erneuerung schenkt, während bisher Unverarbeitetes aufsteigen darf und so erlöst werden kann. In der Stille der Gegenwart kann ich neu Christus begegnen. Ich lerne das Leben wieder intensiver spüren, die innere Quelle kann frei sprudeln.

So bin ich auf dem Weg zu der Lebendigkeit und Freude, die Gott in mir angelegt hat, oder wie Irenäus v. Lyon es ausdrückt: „Die Freude Gottes ist der lebendige Mensch.“

Bei den Achtsamkeitsexerzitien handelt es sich ebenfalls um kontemplative Exerzitien; wobei zusätzlich zur Übung der Kontemplation täglich ein Impuls zu den medizinisch-wissenschaftlich untersuchten Wirkungen der Achtsamkeit angeboten wird. Die Übung der Achtsamkeit (MBSR) ist eine heilsame Antwort auf die Überlastung des heutigen Menschen durch Hektik und Leistungsdruck. Seit Jahrhunderten schon ist sie wesentlicher Bestandteil des kontemplativen Weges hin zu einer vertieften Gottesbeziehung. Unverarbeitete Erlebnisse können so ihren Raum bekommen, verborgene Schätze neu ins Bewusstsein gelangen.

Elemente beider Exerzitienformen sind

Impulse	Meditation
durchgehendes Schweigen	Leibübungen
Spaziergänge in der Natur	Heilige Messe
Wahrnehmungsübungen	Einzelbegleitung

Mitzubringen sind

Bequeme Kleidung; Wanderschuhe

Exerzitienbegleiter

Pater Markus Thomm
Schönstatt-Pater und Exerzitienbegleiter

Anschrift

P. Markus Thomm
Berg Sion 6
56179 Vallendar

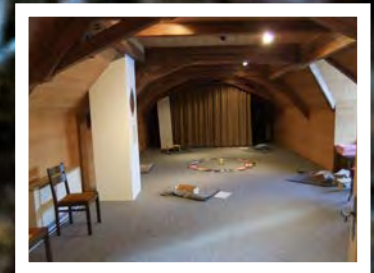
+49 261 963 22 60

+49 174 941 68 52

Exerzitien@Markus-Thomm.de

„Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“

(Bernhard v. Clairvaux)



Antwort Exerzitienkurs

P. Markus Thomm
Berg Sion 6

56179 Vallendar



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Exerzitienkurs an:

Kurs-Nr. _____ Ort _____

Vorname, Name _____ Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____ Telefon _____

E-Mail _____ Geburtsdatum _____

Unterschrift _____

Ich bin einverstanden, dass im Infobrief an die Teilnehmer mein Name, Ort und Telefon oder Mail angegeben wird.

Ich möchte gerne vegetarisch essen.

Besondere Anliegen und Anmerkungen _____