



## Kontemplative Exerzitien (7 volle Tage)

Kontemplation (Jesusgebet oder Herzensgebet) ist **eine Weise des stillen Betens**. Sie führt uns in die kontemplative Lebenshaltung.

Grundlage sind die **Wegschritte** der kontemplativen Exerzitien **nach P. Franz Jalics**. Im gemeinsamen, absichtslosen Da-sein und in der Ausrichtung auf die Gegenwart lassen wir Gott an uns wirken:

- im einfachen **Wahrnehmen was ist**,
- in der **Verbindung mit dem Atem**,
- dem **Lauschen in die Hände** und
- im **Verweilen beim Namen**.

### Elemente:

Durchgehendes Schweigen, täglich 4-6 stündiges Sitzen, Leib- und Atemübungen, schrittweise Hinführung, Eucharistie, Austausch und Einzelgespräch.

Termin: Fr 20.05. (18.00 Uhr) – Sa 28.05.2022 (nach d. Frühstück)  
Leitung: Sr. Bärbel Thomä MC, P. Thomas Lemp SAC  
Kosten: EZ ohne/ mit Dusche + WC: 325,00€/ 349,00€  
Kursgebühr: 160,00 €