



**BILDUNGS- UND  
EXERZITIENHAUS  
KLOSTER SALMÜNSTER**

Telefon 06056 – 919310

Fax 06056 - 6649

***„Schweige und höre, neige deines  
Herzens Ohr. Suche den Frieden!“***

**Kontemplative Exerzitien**



**Montag, 6. September 2021, 12.00 Uhr  
bis  
Sonntag, 12. September 2021, 10.00 Uhr**

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, einfach da zu sein, zur Ruhe zu kommen und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart Gottes einzulassen.

Wichtig auf diesem inneren Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch das Gebet mit seinem Namen, dass wir in den Zeiten der Meditation üben. In dieser Form des Gebetes kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert. Die Stille und das Schweigen helfen dazu, ganz gegenwärtig zu sein und lassen inneren Frieden und Gelassenheit wachsen.

**Elemente:** durchgängiges Schweigen - Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes nach P. Franz Jalics SJ  
- gemeinsame Meditation - Leib- und Wahrnehmungsübungen  
- tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst

Besonders eingeladen sind Frauen und Männer die christliche Meditation kennenlernen, oder ihre Meditationspraxis vertiefen möchten. Diese Form der Exerzitien im Schweigen setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft sich auf den inneren Prozess und die persönliche Begleitung einzulassen.

## **Programm**

(Änderungen vorbehalten)

**Montag, 06.09.21**

### **Anreise**

<b>12.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14.00 Uhr	Hausführung
<b>14.30 Uhr</b>	<b>Kaffeetrinken</b>
15.00 Uhr	Einstieg und Kennenlernen

16.00 Uhr Wahrnehmungsspaziergang  
17.30 Uhr Austauschrunde  
**18.00 Uhr Abendessen**  
19.00 Uhr Gebet und Meditationszeit  
***Beginn des Schweigens***

**Dienstag, 07.09.21 – Samstag, 11.09.21**

**– durchgängig im Schweigen**

6.30 bis 7.30 Uhr Meditation

7.30 Uhr Leibübungen

**8.00 Uhr Frühstück**

*Tägliche Elemente:*

Impuls zur Meditation – Meditation in der Gruppe –  
pers. Begleitgespräch – Zeit in der Natur –  
durchgängiges Schweigen - Anhörrunde

**12.00 Uhr Mittagessen**

**ab 14.30 Uhr Kaffeetrinken**

*Tägliche Elemente: s.o.*

17.00 Uhr Ansprache, anschl. Gottesdienst

**18.00 Uhr Abendessen**

19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Meditation in der Gruppe

20.00 Uhr Anhörrunde + Tagesabschluss

**Sonntag, 12.09.21**

7.00 Uhr Meditation in der Gruppe

**8.00 Uhr Frühstück**

9.00 Uhr Abschlussrunde

ca. 10 00 Uhr Ende der Exerzitien

**Kursbegleitung:**

**Anna Grawe:** Schulpastoral, Psychologische Beraterin, Yoga-Lehrerin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

**Dorothee Stitz:** Pastoralreferentin, Klinikseelsorgerin in Schlüchtern, Geistliche Begleiterin und Ausbildung in Exerzitienbegleitung

**Michael Stumpf:** Exerzitienbegleitung, Lyrik, Trauerbegleitung, kfm. Angestellter

**Teilnehmerbeitrag:**

**409,00 €**

(darin enthalten sind Übernachtung im Zimmer mit Dusche und WC, vier Mahlzeiten am Tag, Kursgebühren)

Für **katholische Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Diözese Fulda** gewährt das Exerzitienreferat einen **Zuschuss von 120,00 €**.

**Anmeldung**

bis zum 28. August 2021 beim

**Bildungs- und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster**

Franziskanergasse 2

63628 Bad Soden Salmünster

Tel.: 06056-919310, Fax 06056-6649

[buero@bildungshaus-salmuenster.de](mailto:buero@bildungshaus-salmuenster.de)

Internet: [www.bildungshaus-salmuenster.de](http://www.bildungshaus-salmuenster.de)