

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Kontemplative Exerzitien

Freitag, 26. Januar bis  
Samstag, 03. Februar 2018

Kurs 18/06

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die kontemplativen Exerzitien beginnen am Freitag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und enden am Samstag der Folgewoche mit dem Frühstück.

Um auch die anderen Angebote unseres Hauses (Sauna, Massage ...) nutzen zu können oder um den Kurs in Ruhe ausklingen zu lassen, empfehlen wir Ihnen, etwas früher anzureisen oder ein, zwei Tage länger zu bleiben.

### Kosten

890,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.

Wegen finanzieller Gründe sollte es nicht scheitern, an diesem Kurs teilzunehmen. Fragen Sie bitte im Bedarfsfall nach unserem Solidaritätsfonds.



**KLOSTER ARENBERG**

erholen • begegnen • heilen

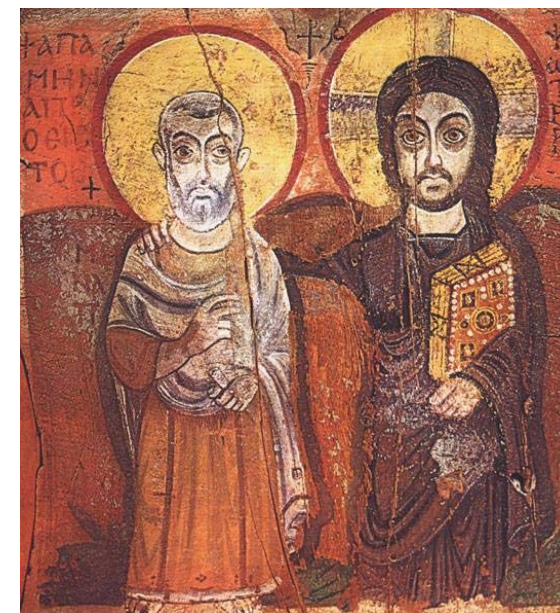
Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

[www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)

E-Mail: [info@kloster-arenberg.de](mailto:info@kloster-arenberg.de)

# 2018



## Kontemplative Exerzitien

Hinführung zum Jesusgebet  
- Schweigekurs -

26. Januar – 03. Februar 2018

# Kontemplative Exerzitien

---

Wenn Sie eine ganz einfache Weise zu beten suchen und die Stille schätzen, sind Sie herzlich willkommen bei unserer Hinführung zum so genannten Jesusgebet. Die schrittweise Hinführung zu dieser Art von Meditation erfolgt in Anlehnung an das bewährte Buch „Kontemplative Exerzitien“ von Franz Jalics SJ. Über die Wahrnehmung des Atems und das Erspüren der Hände führen diese Exerzitien Schritt für Schritt dazu, den eigenen Atem mit dem Namen Jesu zu verbinden und dabei in Stille zu verweilen.

Vielleicht haben Sie dieses Gebet bereits bei einem früheren Aufenthalt in unserem Haus kennen gelernt. Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Wer an den kontemplativen Exerzitien teilnehmen möchte, sollte die Bereitschaft mitbringen, sich auf diesem Weg führen zu lassen, gemeinsam zu meditieren und auch außerhalb der Meditationszeiten das Schweigen zu wahren. Um die Wirkung der Meditation zu vertiefen, werden wir in diesen Tagen durchgängig schweigen.

Eine Möglichkeit, sich mitzuteilen, bietet die gemeinsame Tagesreflexion und das tägliche Einzelgespräch mit Margarete Giay oder Martin Hofmeir.

Ergänzend zur Meditation werden am Morgen Entspannungsübungen (Qi Gong) angeboten. Und da die Natur als wahre Lehrmeisterin der Meditation gilt, empfehlen wir, zwischendurch in den nahe gelegenen Wald oder in den Klosterpark zu gehen. Um jede Ablenkung zu vermeiden, bitten wir Sie, in dieser Intensivzeit das Vitalzentrum nicht zu nutzen.

Am Ende des Tages feiern wir jeweils einen gemeinsamen Gottesdienst. Darin integriert ist eine „Ansprache“, in der wir auf wesentliche Punkte des kontemplativen Gebetsweges hinweisen werden.

Sollte Sie dieses Programm ansprechen, Sie sich aber nicht ganz sicher sein, ob es Ihnen wirklich entspricht, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Kursleitung.

## Kursleitung

---

Dr. Martin Hofmeir  
(Theologe, Psychologe, Meditationsbegleiter)  
Tel.: 0261/6401-2021  
dr-hofmeir@kloster-arenberg.de

Mag. Margarete Giay  
(Pädagogin, Meditationsbegleiterin)

Wenn Dein  
Herz  
wandert oder leidet,  
bring es  
behutsam  
an seinen Platz zurück  
und versetze es  
sanft  
in die Gegenwart  
deines Herrn.

Franz von Sales