

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Kontemplative Exerzitien für Geübte

Samstag, 16. Januar bis  
Samstag, 23. Januar 2021

Kurs 21/47

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

Die kontemplativen Exerzitien beginnen am Samstag 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

950,- € (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

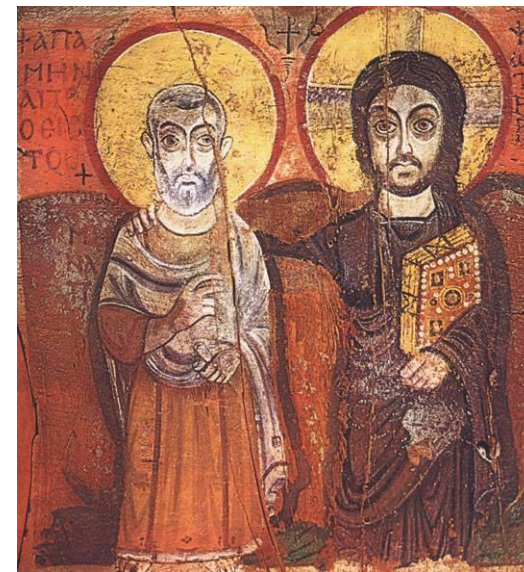
Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

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)

# 2021



## Kontemplative Exerzitien für Geübte

— ◆ —  
Meditieren mit dem Namen  
Jesu (Schweigekurs)

16. – 23. Januar 2021

# Kontemplative Exerzitien für Geübte

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.

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 Einzelgespräche mit dem Kursleiter.

Ergänzend zur Meditation werden am Morgen Entspannungsübungen angeboten.

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 und auch das Handy nicht zu nutzen.

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

Dies ist ein Kurs für Geübte. Wer sich dafür anmeldet, sollte bereits an einem kontemplativen Exerzitienkurs teilgenommen haben.

## Kursleitung

---

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

*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