

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs  
*Exerzitien für Einsteiger*

Montag, 08. August bis  
Freitag, 12. August 2022

Kurs 22/29

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Alter: \_\_\_\_\_

Ich wünsche Sonderkost mit folgenden  
Merkmalen:

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

Oder einfach eine E-Mail an: [info@kloster-arenberg.de](mailto:info@kloster-arenberg.de)

Anmeldung: bis 4. Juli 2022  
Beginn: Montag 18.00 Uhr  
mit dem Abendessen  
Ende: Freitag 13.00 Uhr  
mit dem Mittagessen

## Kosten (Ü/VP/Kurskosten)

Verdienende: 490,00 €

Azubis & Studis: 100,00 € – 290,00 €

Bitte beteiligen Sie sich je nach Ihren finanziellen  
Möglichkeiten an den Kurskosten.

Wenn Sie gerade auch keine 100,00 € aufbringen  
können, wenden Sie sich gerne für einen  
persönlichen Zuschuss an Herr Grunau  
([grunau@kloster-arenberg.de](mailto:grunau@kloster-arenberg.de)).

- Unterbringung im Dominikushaus im Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC
- Einfache Mahlzeiten (kein Buffet)
- Wenn Sie Sonderkost wünschen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.



**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)

# 2022

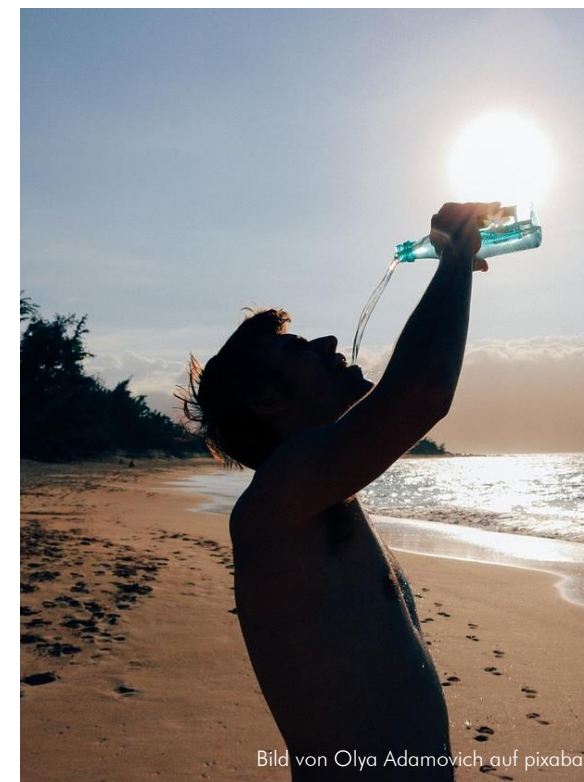


Bild von Olya Adamovich auf pixabay

## *Exerzitien für Einsteiger*

Schweige-Retreat mit angeleiteten  
Übungen für junge Erwachsene

08. – 12. August 2022

## Gute Gründe:

- ? Sie suchen nach Sinn für Ihr Leben, nach guten Entscheidungen für Studium, Beziehung oder Beruf?
- ? Sie ahnen, dass Ihnen Ihr Glaube viel mehr zu bieten hat, als Sie bisher erfahren haben?
- ? Sie haben Sehnsucht nach ... mehr?
- ? Sie wollen sich selbst tiefer kennenlernen?
- ? Sie brauchen einen Kurswechsel für Ihr Leben?
- ? Sie suchen Gott? - ein Abenteuer? – oder Beides?

Dann könnten diese Exerzitien zu Ihnen passen.

### *Exerzitien* =

Üben aufmerksam zu sein für das, was sich in mir regt.

### *Exerzitien* =

Rückzug und Schweigen – tagelang und die Nächte dazu.

### *Exerzitien* =

sich bereit machen für die Begegnung der besonderen Art: mit Gott.

## Gut zu wissen:

- ! Sie brauchen für die Exerzitien eine lustvolle Motivation für eine anspruchsvolle Auszeit ohne die üblichen Ablenkungen durch Handy oder andere Medien.
- ! Der Kurs richtet sich speziell an Menschen, die noch unerfahren mit geistlichen Übungen sind. Alle Übungen werden in der Gruppe angeleitet.
- ! Sie sind während der Exerzitien im Dominikushaus (nicht barrierefrei) untergebracht und essen mit der Exerzitiengruppe dort.
- ! Der Kurs ist reserviert für junge Erwachsene bis zum Alter von 35 Jahren und wird für Student\*innen und Auszubildende subventioniert.
- ! Nach der Anmeldung bittet die Kursleitung Sie um ein telefonisches Vorgespräch, zum persönlichen Kennenlernen.

## Kursleitung

---

Gabriele Landler  
(Theologin, Exerzitienbegleiterin)  
Tel.: 0261/6401-2175  
landler@kloster-arenberg.de

## Das alles wartet auf Sie:

- # Einführung in den Ablauf der Exerzitien und Eröffnung des Schweigens am ersten Abend
- # Drei Tage in vollem Schweigen  
An diesen Tagen jeweils:
  - + Wahrnehmungsspaziergang
  - + Angeleitete Meditationen zu biblischen Texten
  - + Yoga- und stille Meditation
  - + Gottesdienst
  - + angeleiteter Tagesrückblick
  - + Einzelgespräch
  - + 3x am Tag zu essen
- # Gemeinsamer Abschied aus dem Schweigen und Reflexion am Abreisetag