



## KONTEMPLATIVE EXERZITIEN ZU HAUSE

Online-Kurs  
Fr. 7.5.- Sa. 15.5.2021

Liebe Interessierte,

Ein Präsenzkurs ist nicht wie im Mai geplant möglich. Aber wir wollen diesen Kurs in anderer Weise **in unserem Alltag** anbieten und **dasselbe tun**, was in der ursprünglichen Ausschreibung von Maria Kirchentäl steht.

*„Im gemeinsamen, absichtslosen Dasein 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 Verweilen beim Namen. **Gott ist da.**“*

Wir sind gemeinsam unterwegs, äußerlich online verbunden, innerlich auf tiefe Weise in der größeren Wirklichkeit. Wir lassen uns einladen in die Gegenwart, in das, was jetzt ist, bzw. ansteht in der Stille und den Herausforderungen des Alltags. Wir sind ganz bei ‚Sinnen‘, lassen uns von ihnen einladen, verbinden uns mit dem Atem, nehmen unsere Hände wahr im Beten und im Tun und vertrauen uns dem Namen an. So lassen wir unseren Alltag auf uns wirken unser Wirken in ihm.

### Die äußere Form:

- Zuhause wird ein Platz zum Gebet bereitet, in dessen Nähe der PC stehen kann.
- Mit der Familie, den Mitbewohnern, den... sind die Zeiten, die wir als Gruppe verbringen bzw. etwaige zusätzliche Zeiten der Stille oder des Alleinseins vereinbart.
- Du hast schon gut vorgesorgt für diese Tage und für die ersten vielleicht bereits eingekauft.
- Wir als Gruppe treffen uns gut 3 Stunden zu Gruppenelementen über Zoom: Diese Zeiten strukturieren den Tag, Impulse werden gegeben und lassen uns als Gemeinschaft erfahren, die miteinander unterwegs ist.
- Tägliche Einzelgespräche sind über Zoom möglich, um dem persönlichen Weg und dem Wirken Gottes Raum zu geben.
- Diese Tage können, müssen aber nicht in durchgehendem Schweigen verbracht werden.

### Voraussetzungen:

PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung,

**Kursbegleitung:** Sr. Bärbel Thomä MC, P. Thomas Lemp SAC

### **Gemeinsame Online-Zeiten:**

<b>Freitag 7.5.:</b>	19.00 Uhr – max. 21.00 Uhr	Vorstellen/ Organisatorisches/ Einstimmung
<b>Samstag:</b>	9.30 Uhr – 10.30 Uhr	Impuls/ Meditation
	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Anhörkreis / Meditation
	19.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr	Meditativer Abschluss des Tages

### **Sonntag bis einschließlich Freitag:**

Zeiten wie Samstag, plus

7.15 Uhr – 8.00 Uhr	Leibübung /Morgenmeditation
---------------------	-----------------------------

<b>Samstag 15.5.</b>	7.15 Uhr – 8.00 Uhr	Leibübung/ Morgenmeditation
	9.30 Uhr – 11.00 Uhr	Abschluss der Tage

### **Anmeldung:**

An Sr. Bärbel Thomä [b.thomae.kirchental@pfarre.kirchen.net](mailto:b.thomae.kirchental@pfarre.kirchen.net) (Betreff: Online-Exerzitien) mit Angaben zu Namen, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt wie im Präsenzkurs 160 Euro.  
Mit der Überweisung auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:  
Missionarinnen Christi

IBAN AT36 3506 0000 0001 7988

BIC RVSAAT 2S 060

Verwendungszweck: Exerzitien/ Name

Mit herzlichen Grüßen  
Sr. Bärbel und P. Thomas