

Vorausgesetzt

- wird die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen.
- wird eine normale psychische Stabilität.

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitionen ist ein telefonisches Vorgespräch mit Dr. Wolfgang Holzschuh, Tel.: 09402/500756 erforderlich.

Veranstalter



Haus Johannisthal
Ort der Begegnung



Fachstelle Seniorenpastoral im Bistum Regensburg



Kath. Deutscher Frauenbund im Bistum Regensburg

QEST
ZERTIFIZIERT

Kolping



Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.

Meditationswoche

Kontemplative Exerzitionen



**Haus Johannisthal
Windischeschenbach**

Meditation und Stille

Eine Woche achtsame Wahrnehmung und Meditation üben – wozu?

Der Sehnsucht in mir Raum geben.

Den Geschmack der Stille
kennenlernen.

Den Atem wahrnehmen lernen.

Mir selbst näher kommen.

Mich Gott anvertrauen dürfen.

Im Namen JESUS CHRISTUS
da sein.

Achtsam werden für innere
Impulse.

Aus dieser Erfahrung den
Alltag neu erleben.

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der
helfen will, „**Gott in allen Dingen
zu suchen und zu finden**“.

(Ignatius von Loyola)

Elemente der Meditationswoche

- durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Meditation mit dem Jesusgebet / Herzensgebet
- spirituelle Impulse
- Meditationszeiten in der Gruppe (täglich ca. 6 x 30 Minuten)
- Teilnahme an der Eucharistiefeier
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen und Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Termin

So, 24. – Sa., 30. Sept. 2017

Anreise am 24.09.2016 bis 17 Uhr,
Abendessen 18 Uhr, Kursbeginn 19 Uhr.
Ende am Sa. nach dem Mittagessen.

Ort und Anmeldung

Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

☎ (09681) 40 01 50

📠 (09681) 40 01 510

✉ kontakt@haus-johannisthal.de

www.haus-johannisthal.de

**Wenn Sie vegetarisch essen möchten,
bitte bei der Anmeldung angeben.**

Leitung und Begleitung

Dr. Wolfgang Holzschuh, Diakon,
Pastoraltheologe, Supervisor (DGSv).

Pater Thomas Lemp SAC, Regens am
Pastoraltheologischen Institut der Pal-
lottiner in Friedberg.

Kosten

Unterkunft & Verpflegung: 337,50 €

Kursgebühr: 95,00 €