

## 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.

## Meditationswoche

### Kontemplative Exerzitionen



*Nicht müde werden, sondern  
dem Wunder, leise wie  
einem Vogel die Hand  
hinhalten... (Hilde Domin)*

**Sa. 09. Dezember 2023 \* 18.00  
bis**

**Sa. 16. Dezember 2023 \* 13.00**

**Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten**

## „Nicht müde werden...“

*Dieses Gedicht von Hilde Domin bringt es auf den Punkt: Inmitten einer Welt im Umbruch und einer ungewissen Zukunft gehen wir eine Woche in die Stille, um uns mit Gott und dieser Welt im einfachen Gebet zu verbinden, damit das Gute in uns und in der Welt mächtig wird.*

*„In der Stille des Herzens können wir wirklich auf die Schmerzen der Welt hören, weil wir sie dort nicht als fremd und unbekannt wahrnehmen, sondern tatsächlich als unsere eigenen.*

*Wenn ich bete, trete ich in die Tiefe meines eigenen Herzens ein und entdecke dort das Herz Gottes. Und genau hier erkenne ich den Ort, an dem all meine Schwestern und Brüder in Gemeinschaft miteinander verbunden sind.*

*Das große Paradox des geistlichen Lebens liegt tatsächlich darin, dass tiefste Kontemplation intensivste Aktion bedeutet.“ (Henri Nouwen)*

## 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 am Gottesdienst
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen und Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

## Termin

**Sa., 09. – Sa., 16. Dezember 2023**

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

## Ort und Anmeldung

Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1

93167 Falkenstein

☎ (09462) 950-0

☎ (09462) 950-75

✉ [exerzitionenhaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitionenhaus-hofstetten@pallottiner.org)

**[www.hofstetten-pallottiner.de](http://www.hofstetten-pallottiner.de)**

## Leitung und Begleitung

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

**P. Thomas Lemp SAC**, Geistlicher Begleiter, Exerzitionenleiter (RUACH).

## Kosten

Pension im EZ mit DU/WC: 455,00 €

Kursgebühr: 140,00 €