

Haus Werdenfels  
Waldweg 15 Eichhofen  
93152 Nittendorf

### Informationen und Anmeldung:

Tel. 09404/9502-0 oder  
anmeldung@haus-werdenfels.de

### Kosten:

Kursgebühr 140,00 €  
Pension 400,00 € (im EZ mit DU/WC)  
370,00 € (EZ mit Etagedusche)

Foto auf der Vorderseite: pixabay



Waldweg 15 · 93152 Nittendorf  
Telefon 09404 9502-0  
Telefax 09404 9502-950  
anmeldung@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de



Ihre Anmeldung bzw. Rückantwort  
bekommen wir gerne auf diesem Formular  
oder per Fax: 09404-9502-950 oder  
per E-Mail: [Anmeldung@Haus-Werdenfels.de](mailto:Anmeldung@Haus-Werdenfels.de)

(natürlich gerne auch in Form eines Briefes  
oder einer Karte)

## Meditationswoche Kontemplative Exerzitien



Berührung.

Wenn Gott mich berührt,  
komme ich zum Leben –  
gehe ich "an".

So 18. Juni 2023 \* 18.00  
bis Sa 24. Juni 2023 \* 13.00

Haus Werdenfels  
93152 Nittendorf  
bei Regensburg

## 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 näherkommen
- Mich von Gott berühren lassen
- 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 / Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Leitung und Begleitung:

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



**P. Thomas Lemp SAC**  
Exerzitienbegleiter und  
Meditationslehrer  
Konstanz



Vorausgesetzt wird

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

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

Ich melde uns/mich an zu den Kontemplativen Exerzitien mit  
Dr. Wolfgang Holzschuh  
P. Thomas Lemp SAC  
So 18. – 24. Juni 2023

Absender:

---

---

---

---

Telefon:

---

\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Ich wünsche ein

- Einzelzimmer mit DU/WC
- Einzelzimmer ohne DU/WC