

Exerzitienhaus



Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung



2022
Programm 2022

ANSCHRIFT

Exerzitienhaus
Kreuzweg 23 • 65719 Hofheim

TELEFON UND FAX

o 6192 99 04-0 (Zentrale)
o 6192 99 04-39 (Fax)

HOMEPAGE UND E-MAIL

www.exerzitienhaus-hofheim.de
info@exerzitienhaus-hofheim.de

BANKVERBINDUNG

Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE48 5109 0000 0077 0077 09
BIC: WIBADE5W


TRÄGERSCHAFT

Deutsche Franziskanerprovinz von der
hl. Elisabeth KdÖR (Provinzialat in München)

KONTAKT

Unser Büro erreichen Sie von Montag bis Freitag zu den Bürozeiten von 10.00 bis 14.00 Uhr telefonisch unter der Nummer o 6192 99 04-36 oder rund um die Uhr per E-Mail an: info@exerzitienhaus-hofheim.de

Impressum

V. i. S. d. P.: Stefan Federbusch OFM, Exerzitienhaus (s. o.)
Fotos/Illustrationen: Stefan Federbusch, Kerstin Meinhardt, Jutta Schildheuer. Foto auf dem Titel: Stefan Federbusch OFM.
Umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier mit »Blauem Umweltengel«. Realisation:  [meinhardt](http://www.meinhardt.info) www.meinhardt.info

VORWORT

Während der Corona-Pandemie ist uns die 3G-Regelung zum Wegbegleiter geworden. Wer an einer Veranstaltung teilnehmen wollte, musste entweder genesen, geimpft oder getestet sein. Zu meinem Geburtstag bekam ich alternative 3G-Wünsche, um mein Lebensschiff in diesen Umbruchzeiten gut durch alle Untiefen und Klippen steuern zu können. Sie lauteten: Gesundheit, Gelassenheit und Glaubenskräfte. Alle drei »G« haben einen Eigenanteil, zu dem ich selbst beitragen kann, und einen Fremdanteil, um den ich mit Gottvertrauen bitte.



Insbesondere die Abstandsregelung und die Zeiten des Lockdowns haben uns neu bewusst werden lassen, was uns fehlt, wenn Begegnungen nur virtuell möglich sind und Beziehungen nur unzureichend gepflegt werden können. Der direkte Kontakt miteinander ist das, was auch die Seminare hier im Franziskanischen Zentrum für Stille und Begegnung ausmachen.

In der Hoffnung, dass unser Programm in der vorgesehenen Form stattfinden kann und Sie das eine oder andere für sich entdecken, das Ihnen in diesen Umbruchzeiten hilft, Ihre persönlichen »G« zu entdecken und Ihr Leben zu gestalten, freuen wir uns auf die Begegnung in unserer Oase Rhein-Main.

Seien Sie herzlich willkommen!

Br. Stefan Federbusch

*Br. Stefan Federbusch OFM
Hausleiter*

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

INHALT

JAHRESÜBERSICHT	3
WAS SIND EXERZITIEN	7
SÄULEN UNSERER ARBEIT	
FRANZISKANISCHE SPIRITUALITÄT	8
GLAUBEN – BIBEL – KIRCHENJAHR	11
EXERZITIEN	26
LEIB UND SEELE	36
MEDITATION – STILLE – ACHTSAMKEIT	42
LEBENSORIENTIERUNG	58
KREATIVITÄT	67
FREUNDESKREISANGEBOTE	72
BESONDERE ANGEBOTE	
REFUGIUM	33
ANGEBOTE FÜR EINZELGÄSTE	57
HOFHEIMER WOCHE DER STILLE	73
INFORMATIONEN	
FREUNDESKREIS	70
GANZJÄHRIGE ANGEBOTE 2022	74
REFERENTINNEN UND REFERENTEN	76
ANMELDUNG UND HINWEISE	78
ANMELDEFORMULAR	80
WEGBESCHREIBUNG	UMSCHLAG



PROGRAMMHEFTE

Weitere Exemplare dieses Jahresprogramms zum Weitergeben oder zum Auslegen erhalten Sie auf Anfrage gerne zugesandt!

JAHRESÜBERSICHT

Die am linken Rand stehende Zahl im orangefarbenen Kästchen ist die Kursnummer (bitte bei Anmeldungen angeben!).

Die am rechten Rand stehende Seitenzahl verweist auf die ausführliche Kursbeschreibung.

JANUAR

1	7.-9.1.	INITIATISCHE MUSIKMEDITATION	Wolfgang Zeitler	42
2	10.-30.1.	ONLINE-EXERZITIEN	Norbert Lammers Helmut Schlegel Ricarda Moufang	26
3	22.1.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	Klaus Vorpahl	43
4	28.-30.1.	GEBETSWOCHENENDE	Stefan Federbusch	10
5	28.-30.1.	WORKSHOP AUFSTELLUNGSARBEIT	Dr. Isolde Macho	58
6	29.1.	MYSTIK AM SAMSTAG	Helmut Schlegel Ricarda Moufang	12

FEBRUAR

7	4.-6.2.	SPIRITUELLES WOCHENENDE	Giannina Wedde	12
8	18.-24.2.	MEDITATIONSKURS	Dr. Sebastian Painadath	43
9	25.-27.2.	SCHLAFSCHULE	Andrea Althen	36
10	25.2.-2.3.	ZEN-SESSHIN FÜR GEÜBTE	Dr. Franziska Achatz	44
11	26.2.-2.3.	STILLE TAGE ÜBER FASTNACHT	Stefan Federbusch	13

MÄRZ

12	2.3.	ASCHERMITTWOCH DER FRAUEN	Jutta Merz	13
13	4.-6.3.	FRIEDENSMEDITATION IM FRÜHJAHR	Dr. Thomas Wagner	44
14	4.-6.3.	TANZ UND MEDITATION	Beate Bendel Elfriede Schneider	45
15	4.-6.3.	KOMMUNIKATION UND KÖRPERSPRACHE	Stefan Gad	59
16	5.3.	BESINNUNGSTAG IN DER FASTENZEIT	Stefan Federbusch	14
17	5.3.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	Klaus Vorpahl	45
18	9.-11.3.	RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG AUFBAUKURS	Maria Hansmann	37
19	11.-13.3.	LEA-ERZÄHLFIGUREN-WERKSTATT	Karin Williams	67
20	12.3.	BIBLIODRAMA	Martina Dehm	14
21	19.3.	LEKTORENTTRAINING	Elisabeth Verhoeven	59
22	21.-25.3.	KARMEITANISCHE EXERZITIEN	Jutta Schlier	27
23	21.-26.3.	FASTENKURS IM FRÜHJAHR	Rudolf Dingenotto	37
24	21.-26.3.	FASTEN IM ALLTAG	Rudolf Dingenotto	37
25	22.3.	MYSTIK AM NACHMITTAG	Dr. Hans Prömper	15

APRIL

26	8.-10.4.	FAMILIENSTELLEN MIT RITUALEN UND MUSIK	Wolfgang Zeitler	60
27	9.4.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	Klaus Vorpahl	45
28	11.-14.4.	IKONEN-MALSEMINAR	Dr. Harmjan Dam	68

29	13.–18.4.	KAR- UND OSTERTAGE	Norbert Lammers	16
30	20.–24.4.	SPIRITUALITÄT UND PSYCHOSYNTHESE	Peter van Gool	60
31	22.–24.4.	IKEBANA UND MEDITATION	Uwe Jacob Stefan Federbusch	46
32	30.4.	MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES FREUNDKREISES	Freundeskreis-Vorstand	72
33	30.4.	FREUNDKREIS KONKRET	Freundeskreis-Vorstand	72

MAI

34	1.5.	GARTENFEST	Freundeskreis-Vorstand	72
35	3.–10.5.	PILGEREXERZITIEN IN ITALIEN	Hans-Peter Labonte	8
36	6.–8.5.	YOGA-WOCHENENDE	Irena Morczinek	38
37	7.5.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	Klaus Vorpahl	46
38	9.–13.5.	EXERZITIEN MIT MEDITATIVEN MALEN	Jutta Schlier	28
39	20.–22.5.	TANZ UND PSYCHOSYNTHESE	Peter van Gool	47
40	20.–22.5.	EXERZITIENWOCHENENDE	Christine Walter-Klix	29
41	21.5.	ACHTSAMKEIT UND BOGENSCHIESSEN	Dr. med. Alexander Ullrich	48
42	26.–29.5.	MEDITATION UND BOGENSCHIESSEN	Helmut Schlegel Imke Klein	49
43	26.–29.5.	ACHTSAMKEITSRETREAT	Renato Kruljac	50
44	30.5.–3.6.	KARMEITANISCHE EXERZITIEN	Norbert Lammers	29

JUNI

45	3.–6.6.	PFINGSTIVAL FÜR FAMILIEN	Stefan Federbusch Team	16
46	10.–12.6.	SIBASHI-QIGONG-SEMINAR	Kirstin Germer Elvira Iten	38
47	11.6.	MYSTIK AM SAMSTAG	Helmut Schlegel Ricarda Moufang	17
48	16.–19.6.	WOCHENENDE FÜR MENSCHEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE	Helmut Schlegel Anneliese Wohn	61
49	21.6.	MYSTIK AM NACHMITTAG	Dr. Hans Prömper	17
50	25.6.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	Klaus Vorpahl	50

JULI

51	19.–20.7.	GARTENABENDE	Freundeskreis-Vorstand	72
52	22.–24.7.	GRUNDLAGENSEMINAR	Stefan Federbusch Team	9
53	25.–29.7.	EXERZITIEN IM GEHEN	Norbert Lammers Dorothee Laufenberg	30
54	25.–30.7.	SOMMEREXERZITIEN	Helmut Schlegel Ricarda Moufang	31
55	25.–30.7.	EINZELEXERZITIEN	Sabine Menge	32
56	26.–28.7.	YOGA-SEMINAR	Dr. Katja Bergmann	39
57	29.–31.7.	KONTEMPLATIONSWOCHENENDE	Renato Kruljac	50

AUGUST

58	29.8.–2.9.	QIGONG-WOCHE	Hans Martin Lorentzen	40
59	29.8.–2.9.	RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG INTENSIV	Maria Hansmann	40

SEPTEMBER

60	2.-4.9.	PILGERWOCHELENDE	<i>Dr. Hans Prömper</i>	18
61	2.-4.9.	HERZ-QIGONG	<i>Hans Martin Lorentzen</i>	41
62	2.-4.9.	SCHREIBWERKSTATT	<i>Stefan Gad</i>	68
63	3.9.	MEDITATIONS-WORKSHOP	<i>Helmut Schlegel Ricarda Moufang</i>	52
64	5.-11.9.	EINZELEXERZITIEN	<i>Norbert Lammers Dorothee Laufenberg</i>	32
65	10.9.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	<i>Klaus Vorpahl</i>	53
66	10.9.	ACHTSAMKEIT UND BOGENSCHIESSEN	<i>Dr. med. Alexander Ullrich</i>	53
67	13.-20.9.	PILGEREXERZITIEN IN ITALIEN	<i>Hans-Peter Labonte</i>	9
68	16.-18.9.	TANZ UND MEDITATION	<i>Beate Bendel Elfriede Schneider</i>	53
69	17.9.	BIBLIODRAMA	<i>Martina Dehm</i>	18
70	24.9.	TRAUMARBEIT NACH C. G. JUNG	<i>Dr. Beate Rachstein</i>	61
71	27.9.	MYSTIK AM NACHMITTAG	<i>Dr. Hans Prömper</i>	19
72	26.-30.9.	BIBLISCHE EXERZITIEN	<i>Sebastian H. Schwarzer Astrid Alt</i>	34
73	30.9.-2.10.	GARTENWOCHELENDE	<i>Stefan Federbusch Dr. Günter Donn</i>	10
74	30.9.-2.10.	SEMINAR SPIRITUALITÄT UND EMOTIONEN	<i>Helmut Schlegel Ricarda Moufang</i>	19

OKTOBER

75	3.10.	BEGEGNUNGSTAG ZUM FEST DES HL. FRANZISKUS	<i>Stefan Federbusch Team</i>	10
76	8.10.	RESILIENZTRAINING (TEIL 1)	<i>Karin Engel</i>	62
77	10.-13.10.	BIBELTAGE	<i>Helmut Schlegel</i>	20
78	21.-23.10.	INITIATISCHE MUSIKMEDITATION	<i>Wolfgang Zeitler</i>	54
79	22.10.	MYSTIK AM SAMSTAG	<i>Helmut Schlegel Ricarda Moufang</i>	20
80	24.-28.10.	SPIRITUALITÄT UND PSYCHOSYNTHESE	<i>Peter van Gool</i>	63
81	24.-28.10.	IKONEN-MALSEMINAR	<i>Dr. Harmjan Dam</i>	68
82	29.10.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	<i>Klaus Vorpahl</i>	54

NOVEMBER

83	5.11.	GRUNKURS FÜR KOMMUNIONHELPER/-INNEN	<i>Stefan Federbusch</i>	64
84	11.-13.11.	WORKSHOP AUFSTELLUNGSARBEIT	<i>Dr. Isolde Macho</i>	64
85	12.11.	RESILIENZTRAINING (TEIL 2)	<i>Karin Engel</i>	65
86	12.11.	LEKTORENTTRAINING	<i>Elisabeth Verhoeven</i>	65
87	14.-17.11.	STILLE TAGE	<i>Stefan Federbusch</i>	21
88	18.-20.11.	KURZEXERZITIEN	<i>Norbert Lammers</i>	34
89	18.-20.11.	FRIEDENSMEDITATION IM HERBST	<i>Dr. Thomas Wagner</i>	55
90	18.-20.11.	IKEBANA UND MEDITATION	<i>Uwe Jacob Stefan Federbusch</i>	56
91	18.-20.11.	AUSZEIT FÜR MÄNNER	<i>Dr. Hans Prömper</i>	66
92	19.11.	GEISTLICHER OASENNACHMITTAG	<i>Mathias Adler-Machill</i>	56
93	25.-27.11.	WOCHELENDE IM ADVENT	<i>Christine Walter-Klix</i>	21

94	25.–27. 11.	LEA-ERZÄHLFIGUREN-WERKSTATT	<i>Karin Williams</i>	69
95	25.–27. 11.	WORKSHOP KLÄNGE UND GESÄNGE	<i>Kathleen Fritz Helmut Schlegel</i>	69
96	26. 11.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	<i>Klaus Vorpahl</i>	56
97	28. 11.–3. 12.	MEDITATIONSEXERZITIEN	<i>Helmut Schlegel Bärbel Hasselbach</i>	35
DEZEMBER				
98	2.–4. 12.	ADVENTSWOCHENENDE	<i>Norbert Lammers Jutta Schlier</i>	22
99	3.–10. 12.	IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN	<i>Agnes Lanfermann Kristina Wolf</i>	35
100	10.–11. 12.	GEISTLICHER DRITTER ADVENT	<i>Stefan Federbusch Stefan Herok</i>	22
101	13. 12.	MYSTIK AM NACHMITTAG	<i>Dr. Hans Prömper</i>	23
102	17. 12.	BESINNUNGSTAG IN DER ADVENTSZEIT	<i>Stefan Federbusch</i>	24
103	17. 12.	ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG	<i>Klaus Vorpahl</i>	57
104	21.–26. 12.	WEIHNACHTEN FÜR EINZELGÄSTE	<i>Helmut Schlegel Ricarda Moufang</i>	24
105	21.–26. 12.	WEIHNACHTLICHE BESINNUNGSTAGE	<i>Norbert Lammers Maria Hansmann</i>	25
106	21.–26. 12.	SPIRITUELLE WEIHNACHTSTAGE	<i>Stefan Federbusch Gertrud Smitmans</i>	25

IN UNSEREM HAUS LEBEN, ARBEITEN UND BETEN SECHS FRANZISKANER

UNSERE GEBETS- UND GOTTESDIENSTZEITEN

Mo, Di, Mi, Do, Fr	7.00 Uhr	Morgengebet
Mo, Mi, Fr	18.10 Uhr	Abendgebet
Di, Do	17.50 Uhr	Eucharistiefeier
Sa	7.45 Uhr	Morgenimpuls: Atemholen für die Seele
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier

Zur Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen.
2022 kann es coronabedingt zu anderen Zeiten
oder anderen Gottesdienstformen kommen.

Exerzitienhaus



Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung



Was sind Exerzitien?

Exerzitien sind Tage des Einübens. Ich übe mich in der achtsamen Wahrnehmung meiner selbst, des anderen, Gottes.

Was möchte neu in mir in Bewegung kommen? Worin finde ich Vergewisserung? Was kann meinem Leben und Glauben einen Halt geben? – Das sind mögliche Fragen, die sich stellen können.

Exerzitien sind Tage, die im Schweigen und in der Stille stattfinden und gestaltet werden. Das eröffnet mir einen Raum, in dem ich Abstand gewinnen kann von meinem Alltag und von den Erwartungen anderer. Ich selbst stehe mit meinen inneren Bewegungen im Vordergrund und lasse mich hineinnehmen in die Gegenwart eines göttlichen Du.

In all dem muss ich nichts leisten oder beweisen. Exerzitien, in welcher Form auch immer, sind Tage, in denen ich mich als empfangend spüren darf. Eine Zeit, die ich mir gönne – für mich selbst und für Gott.

Wenn es dir guttut, dann kommen!

Franz von Assisi

FRANZISKANISCHE SPIRITUALITÄT



Mir tut es gut, Anlaufstationen zu haben, die geprägt sind von Gastfreundschaft und Gastfreiheit, wo ich willkommen bin – so wie ich gerade bin – und in wohlthuender Atmosphäre Menschen treffe, die inspiriert sind vom Geist von Franziskus und Klara.

Stefan Federbusch OFM

35

3.–10. Mai

Di–Di

PILGEREXERZITIEN AUF DER VIA FRANCIGENA DI SAN FRANCESCO VON ASSISI NACH TERNI (ITALIEN)

Aus Assisi geht es über Foligno und Spoleto eine Woche lang in Richtung Rom. Morgens und mittags gibt es kurze Impulse und eine einstündige Schweigezeit. Täglich sind wir etwa 20 km zu Fuß auf teilweise unwegsamen Pfaden unterwegs. Wir schlafen in Klöstern und einfachen Hotels.

Leitung: Hans-Peter Labonte, Pastoralreferent, Frankfurt/Main

Kosten: 720 € ohne An- und Abreise

Informationen und Anmeldung direkt bei
Hans-Peter Labonte, Mobil: 00 49-1 60-90 84 40 41,
E-Mail: hp.labonte@stjakobus-ffm.de

UNSERE ZUKUNFT: GEMEINWOHLORIENTIERUNG!

GESCHWISTERLICHKEIT ALS FRANZISKANISCH-KLARIANISCHE LEBENSPHILOSOPHIE – GRUNDLAGENSEMINAR

Die Corona-Krise hat die Kluft zwischen Arm und Reich, zwischen Mächtigen und Ohnmächtigen vergrößert und verschärft. Franziskus und Klara haben in ihrer Zeit der auch damals bestehenden Spannung mit gelebter Geschwisterlichkeit einen Gegenentwurf aufgezeigt. Auch heute gibt es Ansätze, das Wohl aller über die Gewinnmaximierung Einzelner und über das Bestimmen kleiner Eliten zu stellen. Papst Franziskus hat diese Notwendigkeit in seiner Enzyklika »Fratelli tutti« in klare Worte gefasst. Im Grundlagenseminar 2022 werden wir die Gemeinwohlorientierung näher erkunden und miteinander erarbeiten, wie wir in und mit unseren Gemeinschaften, Familien und Gemeinden geschwisterlicher leben können.

Elemente: *Thematische Impulse, Austausch und Vertiefung, Workshops, Exkursionen, Gebetszeiten und Eucharistiefeier*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim Team*

Kosten: 180 €

PILGEREXERZITIEN AUF DER VIA FRANCIGENA DI SAN FRANCESCO VON ASSISI NACH TERNI (ITALIEN)

Aus Assisi geht es über Foligno und Spoleto eine Woche lang in Richtung Rom. Morgens und mittags gibt es kurze Impulse und eine einstündige Schweigezeit. Täglich sind wir etwa 20 km zu Fuß auf teilweise unwegsamen Pfaden unterwegs. Wir schlafen in Klöstern und einfachen Hotels.

Leitung: *Hans-Peter Labonte, Pastoralreferent, Frankfurt/Main*

Kosten: 720 € ohne An- und Abreise

Informationen und Anmeldung direkt bei
Hans-Peter Labonte, Mobil: 00 49 1 60 90 84 40 41,
E-Mail: hp.labonte@stjakobus-ffm.de

73 | 30. September–2. Oktober

Fr 18.30–So 13.00

HERR, SEI GELOBT DURCH MUTTER ERDE**FRANZISKANISCHE GARTENSPIRITUALITÄT**

Im Garten des Exerzitienhauses lässt sich franziskanische Schöpfungsspiritualität studieren: die Verbundenheit von allem mit allem. In Theorie und Praxis gehen wir den Phänomenen der Natur nach, erschließen ökologische Zusammenhänge, dürfen staunen und danken. Ein Seminar für Gartenliebhaber und solche, die es werden wollen, denn: »Die Liebe zum Garten ist ein Same, der, einmal gesät, nie wieder stirbt, sondern weiter und weiter wächst, eine bleibende und immer voller strömende Quelle der Freude.« (Gertrude Jekyll, englische Gartengestalterin, 1843–1932)

Elemente: *Thematisch und meditativ kreative Impulse, praktische Arbeit im Garten, spirituell-liturgische Elemente*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim
Dr. Günter Donn, Biologe, Karlsruhe*

Kosten: 150 €

75 | 3. Oktober

Mo 14.30–20.00

BEGEGNUNGSTAG ZUM FEST DES HL. FRANZISKUS

Die Brüder des Exerzitienhauses laden ein zu Austausch und Begegnung, zu Kaffee und Abendessen, zum Vortrag (15.30 Uhr) sowie zur Mitfeier des Transitus (17.00 Uhr), einem Wortgottesdienst zum Gedenken an das Sterben des hl. Franziskus.

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim
Team*

Nichts soll dich verstören ...

Teresa von Avila

GLAUBEN – BIBEL – KIRCHENJAHR



Glauben ist kein abstrakter Zustand, sondern ein Sich-Anvertrauen zwischen Ich und Du: Vertraue, dass Gott mit unbedingter Liebe auf dich schaut, nach dir schaut, mit dir schaut – bei dir ist. Denn: »Nichts soll dich verstören ...«

Sebastian H. Schwarzer

4

28.–30. Januar

Fr 18.30–So 13.00

»BETEN HEISST: SICH VON DEN ENGELN DIE FLÜGEL AUSBORGEN« (MARTIN GUTL)

VON DER NOT UND DEM SEGEN DES GEBETES

Viele Menschen tun sich heute schwer mit dem Beten. Warum überhaupt beten? Wie kann der Kontakt zum Göttlichen gelingen? Wie damit umgehen, wenn mein Gebet scheinbar unerhört bleibt? Beten ist einer der existenziellen Vollzüge des Glaubens mit verschiedenen Gebetsformen, inhaltlich gefüllt von Lob und Dank bis zu hin zur Bitte und zur Klage, manchmal auch leiblich unterstützt von entsprechenden Gesten und Gebärden. Mit einem Buchtitel von Karl Rahner sind wir eingeladen, der Not und dem Segen des Gebets nachzuspüren. Vielleicht gelingt es, neue Zugänge zum Gebet zu finden und uns von den Engeln die Flügel auszuborgen!

Elemente: *Thematische, meditative und kreative Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und Gebet, liturgische Elemente*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 180 €

MYSTIK AM SAMSTAG**MYSTIK ANDERSWO**

Vor allem in säkularen Bewegungen («Fridays for Future«, Greenpeace, Frauenbewegungen u. a.) finden sich mystische Elemente. Gibt es Mystik außerhalb der Religionen? Was können wir davon lernen?

Elemente: *Dreimal 15 Minuten Sitzen im Schweigen, biblische und spirituelle Texte, vertiefende Übungen, Austausch, Zeiten der Stille in der Natur oder im Haus (je nach Jahreszeit)*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main*

Kosten: 18 €

Weitere Termine der Reihe Mystik am Samstag finden am 11. 6. und am 22. 10. statt. Die Nachmittage zu Mystik und Inspiration können einzeln besucht werden. Es besteht die Möglichkeit, an der Eucharistie um 18.00 Uhr und gegen Anmeldung am Abendessen um 19.00 Uhr (Kosten: 10 €) teilzunehmen.

**»SAMMLE MEINE TRÄNEN IN DEINEN KRUG«
(PSALM 56,9)****VERLETZBARKEIT ALS QUELLE DER GOTTESERFAHRUNG**

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: Wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung. In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir betrachten einige kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen, und dass wir gestaltend mit unserer Verletzbarkeit umgehen können.

Elemente: *Geistliche Impulse, Austausch, Meditation und gemeinsames Singen*

Leitung: *Giannina Wedde, Spirituelle Autorin, Bielefeld*

Kosten: 240 €

GÖTTLICH-MENSCHLICHE ZAHLENSPIELE

STILLE TAGE ÜBER FASTNACHT

Unsere Zahlen sind mehr als reine Mathematik. Wir Menschen haben sie mit Symbolik aufgeladen. Sie erzählen von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, von Glück und Unglück, von Himmel und Erde, von Wüste und Gelobtem Land, von Zeit und Ewigkeit. In der Bibel finden wir eine Fülle von Zahlen und Bedeutungen, die dazu anregen, einen Blick in das eigene Leben zu werfen. Daneben finden Sie in diesen Tagen mit Ruhe und Gestaltungsfreiheit genügend Zeit und Raum für sich selbst, für eigene Gedanken und Gefühle sowie Zeit für Meditation und Gebet. Die Natur im Garten und im Wald laden zum Gehen ein.

Elemente: *Morgen- und Abendmeditation, thematische Impulse, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zum Begleitgespräch, liturgische Feier am Aschermittwoch*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 280 €

»ICH KEHR' DANN MAL UM ...«

ASCHERMITTWOCH DER FRAUEN

Einladung an alle interessierten Frauen zu einem gemeinsamen Einstieg in die Fastenzeit. In sieben Schritten Ostern entgegen: Umkehr ganz praktisch und alltäglich. Texte, Bilder, Musik geben Impulse für den vor uns liegenden Weg zu den Kar- und Ostertagen.

Leitung: *Jutta Merz, Religionspädagogin, geistliche Begleiterin, Frankfurt/Main*

Kosten: 10 € inkl. Stehkaffee/-tee

WEGE ZUM LEBEN**BESINNUNGSTAG IN DER FASTENZEIT**

40 Tage auf dem Weg gen Ostern. 40 Tage Übungszeit für das Leben. 40 Tage durch die Wüste bis ins Gelobte Land. Die Bibel bietet mit ihrer Zahlensymbolik eine Fülle von Anregungen für den eigenen persönlichen Weg. Der Besinnungstag lädt ein, auf mein Leben zu schauen und darauf, wie ich die vorösterliche Bußzeit für mich gestalten kann und möchte, damit die Wegetappen zu immer mehr österlicher Lebendigkeit in Fülle führen.

Elemente: *Thematische, meditative und kreative Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille, liturgische Feier zum Abschluss*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: *40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee*

VOM SUCHEN UND FINDEN**GLAUBENSGESPRÄCH UND BIBLIODRAMA**

Für Menschen, die auf ihrem Lebensweg der Reich-Gottes-Botschaft begegnet sind, hat sich vieles in Bewegung gesetzt. Das war schon damals zur Zeit Jesu so und ist bis heute zu erleben für die, die auf der Suche sind. Dabei sind biblische Texte uns manchmal so vertraut, dass wir sie auswendig zu kennen glauben – im Bibliodrama wollen sie »inwendig« erfahren werden. In einer neutestamentlichen Begegnungsgeschichte mit Jesus laden wir ein, uns selbst zu finden – in welchen Rollen und Lebensanteilen auch immer – und Glaubensgemeinschaft facettenreich zu erleben. Den Abschluss bildet ein gemeinsam gestalteter Gruppengottesdienst.

Leitung: *Martina Dehm, Bibliodramaleiterin, Limburg*

Kosten: *40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee*

EIN NACHMITTAG MIT ... PIERRE TEILHARD DE CHARDIN (1881–1955)

KURZBEGEGNUNG MIT EINEM MYSTIKER

Mystiker sind Menschen mit einer bestimmten Erfahrung, die uns spirituell wie persönlich anregen können. Ihre Impulse und Zeugnisse sind oft einfach, manchmal schwer verständlich, öfter schon mal kirchenkritisch. Sie vertreten selten den Mainstream.

Die Nachmittage regen an, einen spezifischen Blick auf das eigene Leben zu richten. Meint: Sie wollen mein und unser Leben ins Gespräch mit Gott und der Welt bringen – in der Auseinandersetzung mit Erfahrungen und Worten eines Menschen mit spiritueller Erfahrung.

Elemente: *Die Nachmittage haben eine gleichbleibende Struktur:*

1. *Impuls zur Person und/oder Text (Impuls)*
2. *Möglichkeit zum Bezug auf das eigene Leben (Eigenzeit)*
3. *Austausch in der Gruppe (Teilen)*

Konkrete Ausgestaltung kann wechseln; je nach Wetter werden Garten und Umgebung des Exerzitienhauses (Wald) in die Besinnung einbezogen

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 18 €

Weitere Kurzbegegnungen finden Sie unter dem Stichwort »Ein Nachmittag mit ...« am 21. 6., 27. 9. und 13. 12. 2022.



29

13.–18. April

Mi 18.30–Mo 13.00

BRUCHSTELLEN ZUM LEBEN**KAR- UND OSTERTAGE**

Jesus ist ein Musterbrecher, ein Andersdenker und Andersmacher. Er stellt traditionelle Religiosität infrage. Seine Zeichenhandlungen machen Gottes neue Welt sichtbar. Dies geht nicht bruchlos. Jesus durchkreuzt auch unsere Lebensmuster. Er will unser Denken ändern, uns zu neuen Haltungen motivieren und zu neuen Perspektiven bewegen. In der eigenen Gebrochenheit liegen Aufbrüche zu einem österlichen Leben verborgen.

Elemente: *Thematische und biblische Impulse, Austausch und Stille, Gottesdienst*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 390 €

45

3.–6. Juni

Fr 18.30–Mo 13.00

UNVERPACKT**PFINGSTIVAL FÜR FAMILIEN MIT KINDERN ALLER ALTERSKLASSEN**

Verpackungen bieten Schutz und bei Geschenken manche Überraschung. Auch Menschen können uns »verpackt« gegenüberreten, um sich nicht sofort zu offenbaren. Auch im Glauben gibt es manche »Verpackung«, die es zu erschließen gilt. Der Heilige Geist lädt ein, Vertrauen und Offenheit zu wagen und wie Franziskus und Klara ein »unverpacktes« und authentisches Leben mit Gott, mit den Mitmenschen und mit der Schöpfung zu pflegen.

Elemente: *Biblische und franziskanische Impulse, Austausch in altersspezifischen Gruppen, Kreativität und Naturerfahrung, Begegnung und persönlicher Freiraum, Meditationszeiten und Gottesdienste*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim Team*

Kosten: 220 € pro Erwachsenem
Kinder/Jugendliche kostenfrei

MYSTIK AM SAMSTAG**MYSTIK UND AUFBRUCH**

Manchmal kommt über Nacht ein Geistesblitz und bewirkt einen Neuaufbruch. So war es z. B. bei den Erfindern des Biontech-Impfstoffs, die sich auf ein soziales Risiko eingelassen haben, um Leben zu retten. Kennen wir (mystische) Aufbrüche auch in unserem Leben?

Elemente: Dreimal 15 Minuten Sitzen im Schweigen, biblische und spirituelle Texte, vertiefende Übungen, Austausch, Zeiten der Stille in der Natur oder im Haus (je nach Jahreszeit)

Leitung: Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main

Kosten: 18 €

Ein weiterer Termin der Reihe *Mystik am Samstag* findet am 22.10. statt. Die Nachmittage zu *Mystik und Inspiration* können einzeln besucht werden. Es besteht die Möglichkeit, an der Eucharistie um 18.00 Uhr und gegen Anmeldung am Abendessen um 19.00 Uhr (Kosten: 10 €) teilzunehmen.

**EIN NACHMITTAG MIT ...
SIMONE WEIL (1909–1943)/FRANÇOIS CHENG (*1929)****KURZBEGEGNUNG MIT MYSTIKERN**

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 25 auf Seite 15

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 18 €

Weitere Kurzbegegnungen finden Sie unter dem Stichwort »Ein Nachmittag mit ...« am 27.09. und 13.12. 2022.

60 | 2.–4. September

Fr 17.00–So 13.00

EINFACH GEHEN. PILGERN ALS SPIRITUELLE ERFAHRUNG

SCHNUPPERWOCHELENDE

Leib und Seele laufen lassen. Immer mehr Menschen entdecken das Pilgern. Gehen verändert Horizonte und Sichtweisen. Achtsames Unterwegssein öffnet für Besinnung und Spiritualität. Neue Perspektiven tauchen auf und können Lebensthemen verwandeln. Pilgern ist Aufbruch und Hinausgehen aus dem Raum des Vertrauten. Kernelement des Wochenendes ist das Gehen in der Natur. Mal in der Gruppe, mal einzeln; mit Impulsen und angeleiteten Gehzeiten; auf Wegen in der Umgebung des Exerzitienhauses. Das Pilgerwochenende ist auch ein »Schnupperangebot« für Menschen, denen der Jakobsweg doch etwas weit weg ist.

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 240 €

69 | 17. September

Sa 9.30–17.00

VOM SUCHEN UND FINDEN GLAUBENSGESPRÄCH UND BIBLIODRAMA

Für Menschen, die auf ihrem Lebensweg der Reich-Gottes-Botschaft begegnet sind, hat sich vieles in Bewegung gesetzt. Das war schon damals zur Zeit Jesu so und ist bis heute zu erleben für die, die auf der Suche sind. Dabei sind biblische Texte uns manchmal so vertraut, dass wir sie auswendig zu kennen glauben – im Bibliodrama wollen sie »inwendig« erfahren werden. In einer neutestamentlichen Begegnungsgeschichte mit Jesus laden wir ein, uns selbst zu finden – in welchen Rollen und Lebensanteilen auch immer – und Glaubensgemeinschaft facettenreich zu erleben. Den Abschluss bildet ein gemeinsam gestalteter Gruppengottesdienst.

Leitung: *Martina Dehm, Bibliodramaleiterin, Limburg*

Kosten: 40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee

EIN NACHMITTAG MIT ... BERNHARD VON CLAIRVAUX (1090–1153)

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 25 auf Seite 15

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 18 €

Eine weitere Kurzbegegnung finden Sie unter dem Stichwort »Ein Nachmittag mit ...« am 13.12. 2022.

WENN DAS HERZ KLOPFT UND DER ATEM SCHNELLER GEHT

SEMINAR SPIRITUALITÄT UND EMOTIONEN

Gefühle – in der Bibel haben sie einen guten Ort: Freude und Frust, Zorn und Zärtlichkeit, Tränen und Jubel. Ohne Scheu wird in den Psalmen die ganze Palette der Gefühle aufgezeigt. Und Jesus? Er weint, er treibt voller Zorn die Händler aus dem Tempel und ist zärtlich zu den Kindern. Wie gehen wir selbst mit Emotionen um? Haben sie einen Ort in unserem geistlichen Leben? Im Gebet? Im Gottesdienst? Müssen Christinnen und Christen ihre Gefühle beherrschen? Was hilft uns dabei, sie zu kultivieren?

Elemente: *Biblische Texte und Bilder, Impulse aus der sinnorientierten Psychologie, Austausch, Übungen und kreative Elemente, Gebet und Gottesdienst*

Leitung: *Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main
Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim*

Kosten: 220 €

77

10.–13. Oktober

Mo 10.00–Do 13.00

VERSÖHNT LEBEN – EIN WEG ZUM GLÜCK**BIBELTAGE**

Im Frieden leben – mit mir selbst, mit meinem Schicksal, mit den Menschen, mit Gott. Das biblische Wort heißt: Versöhnung. Dieser Spur gehen wir in diesen Tagen nach und versuchen, sie in das konkrete Leben zu übertragen. Gewiss ist Versöhnung ein gangbarer Weg, trotz aller Verwundungen und Störungen des Lebens zufrieden zu sein.

Elemente: *Impulse aus den Versöhnungserzählungen der Bibel und anderen geistlichen Quellen, Austausch, Zeiten der Stille, Gottesdienste*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim*

Kosten: 260 €

79

22. Oktober

Sa 13.00–17.30

MYSTIK AM SAMSTAG**MYSTIK UND ALLTAG**

In den »banalen« Herausforderungen des Alltags sehen wir oft recht wenig Mystisches. Aber ist nicht gerade da der Ort, an dem sich Gott verborgen hält?

Elemente: *Dreimal 15 Minuten Sitzen im Schweigen, biblische und spirituelle Texte, vertiefende Übungen, Austausch, Zeiten der Stille in der Natur oder im Haus (je nach Jahreszeit)*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main*

Kosten: 18 €

Die Nachmittage zu Mystik und Inspiration können einzeln besucht werden. Es besteht die Möglichkeit, an der Eucharistie um 18.00 Uhr und gegen Anmeldung am Abendessen um 19.00 Uhr (Kosten: 10 €) teilzunehmen.

»ICH HÖRTE AUF DIE STILLE« (HENRY NOUWEN)

STILLE TAGE

Wir bieten Einzelgästen die Gelegenheit, vom oft hektischen Alltag abzuschalten und für sich einen Zeit-Raum der körperlichen und seelischen Erholung einzulegen. Unser Garten (mit Labyrinth), der angrenzende Wald, Räume für Gebet und Meditation bieten Rückzugsmöglichkeiten. Die Tage können individuell gestaltet werden. Impulse am Morgen und am Abend sollen helfen, in die Ruhe und Stille zu kommen. Es besteht die Möglichkeit zum Begleitgespräch.

Elemente: *Spirituelle Impulse, individuelle Tagesgestaltung, Gesprächsmöglichkeit*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 240 €

IN ERWARTUNG

WOCHENENDE IM ADVENT

Der Advent ist eine Einladung, »in Erwartung« zu leben. Das bedeutet: Es ist noch nicht alles vorbei, es kommt noch etwas; es kommt etwas, auf das wir uns freuen können. Und es ist eine Ermutigung, selbstbewusst hinzusehen und nach vorne zu schauen – statt das Vergangene zu verklären und konservieren zu wollen; statt zu grübeln: Ach hätte ich doch damals ... als wäre doch damals ... Was vorbei ist, ist vorbei, und wir können es so gut sein lassen. Das Leben findet jetzt statt und geht in die Zukunft. In Erwartung leben bedeutet: Das Erwartete ist schon unterwegs. Aber es braucht noch Zeit. Viele wichtige Dinge brauchen Zeit zum Wachsen. Die Zeit muss erst reif sein. Uns ist Zeit geschenkt, uns einzustimmen und vorzubereiten.

Elemente: *Thematische Impulse, persönliche Reflexions- und Gebetszeit, Möglichkeit zum Einzelgespräch, Austausch in der Gruppe*

Leitung: *Christine Walter-Klix, Klinikseelsorgerin, Exerzitienbegleiterin, Bad Homburg*

Kosten: 240 €

ADVENTSWOCHENENDE**»IN DAS WARTEN DIESER WELT« – DER MENSCH IM ADVENT**

Alle Jahre wieder – Advent. Der Advent lebt aus einer eigenen Spannung, und Menschen finden sich in dieser Spannung wieder. In der Dunkelheit sehnen sich Menschen nach Licht. In der Hektik wächst der Wunsch nach einem Raum der Stille. Das Besinnungswochenende lädt ein, sich aus dem Alltag ein wenig herauszunehmen, die Stille einzuüben und sich einzufühlen in eine erwartete Zeit.

Elemente: *Zeiten der Stille und des Austauschs, Impulse, gemeinsame Gebetszeit und Gottesdienst*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim
Jutta Schlier, Exerzitienbegleiterin, Zierenberg*

Kosten: 240 €

DIE WURZEL VON WEIHNACHTEN**GEISTLICHER DRITTER ADVENT**

Natürlich gäbe es kein Jesus-Ereignis, kein Christentum, keine österliche Erlösung, wenn Jesus nicht irgendwann geboren worden wäre. Gleichwohl bleiben seine wirklichen Geburtsumstände trotz biblischer Weihnachtserzählungen und vielfältiger weihnachtlicher Festtraditionen im Ungewissen. Unser mitteleuropäisches Weihnachtsfest ist gegenüber den christlichen Wurzelereignissen noch recht jung, und der heilige Franz von Assisi hat an seiner Entwicklung nicht unwesentlichen Anteil ... Gehen Sie mit uns auf die Suche nach der »Wurzel von Weihnachten« in den Geschichten, Bildern, Liedern, Traditionen und Ritualen unserer Art, dieses »Fest aller Feste« zu feiern. Wir erforschen und erzählen miteinander die Geschichte einer großen Geschichte. Gleichzeitig geben wir einander Anteil an unseren persönlichen Erfahrungen, Vorlieben, Rezepten und Riten, wie wir daheim Weihnachten feiern!

Elemente: *Thematische, meditative und kreative Impulse, Begegnung und Austausch, Zeiten der Stille, liturgische Elemente*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim
Stefan Herok, Pastoralreferent, Gau-Bischofsheim*

Kosten: 86 €

EIN NACHMITTAG MIT ... DIETRICH BONHOEFFER (1906–1945)

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 25 auf Seite 15

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe,
Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 18 €

PILGERTAGE IM TAUNUS 2022

HANS-PETER LABONTE

Einen Tag ab dem Exerzitenhaus zu pilgern – dazu laden wir 2022 unter den dann aktuellen Corona-Hygiene-Bedingungen mehrfach ein:

Winterpilgern für alle *Samstag, 29. Januar*

Frühlingspilgern für alle *Samstag, 14. Mai*

*Pilgern für Paare** *Samstag, 24. September*

**ob jung oder lang beieinander*

Adventliches Pilgern *Samstag, 3. Dezember*

Mit Impulsen, Schweigezeit und Gesprächen pilgern wir je etwa 16 km lang von morgens 9.00 Uhr.

Weitere Informationen bei

Hans-Peter Labonte

E-Mail: hp.labonte@stjakobus-ffm.de

»MACHE DICH AUF UND WERDE LICHT!«**BESINNUNGSTAG IN DER ADVENTSZEIT**

Täglich spüren wir die Licht- und die Schattenseiten des Lebens gleichermaßen. In unsere Lebenswirklichkeit hinein sagt uns der Prophet Jesaja zu: »Dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des HERRN geht auf über Dir.« »Mache dich auf« kann ein Doppeltes bedeuten: »Brich auf, mach dich auf den Weg!« und zugleich »Öffne dich, mache dich weit!«. Der Besinnungstag lädt ein, sowohl auf die Realität meines Lebens mit seinen Dunkelheiten zu schauen, als auch auf meine Träume und Visionen und auf die große Verheißung Gottes der Menschwerdung und eines Lebens in Fülle.

Elemente: *Thematische, meditative und kreative Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille, liturgische Feier zum Abschluss*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: *40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee*

WEIHNACHTEN FÜR EINZELGÄSTE

Fernab des Trubels Ihre persönliche Auszeit in Stille oder Abstand. Möglichkeit zum Einzelgespräch, der Teilnahme an Gottesdiensten und Gebeten sowie einzelnen inhaltlichen Angeboten.

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main*

Kosten: *85 € pro Tag*

Bei diesem Angebot entscheiden Sie selbst, wie viele Tage Sie bleiben; späteste Anreise zum Mittagessen am 24. Dezember.

»EIGENTLICH IST WEIHNACHTEN GANZ ANDERS«

WEIHNACHTLICHE BESINNUNGSTAGE

Von wegen »Süßer die Glocken nie klingen ...«. Die Realität damals war eine ganz andere. In einem dreckigen Stall kommt ein kleines Kind zur Welt. Die Eltern unverheiratet, kein warmes Zimmer, kein geschultes Personal vor Ort. Und dann muss die kleine Familie auch gleich die Flucht ergreifen. Mit diesem Blick wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, in das »andere Weihnachten« einfühlen und entdecken, wie Gott uns berühren will.

Elemente: *Raum für Stille und Austausch, Impulse, Gottesdienste, Möglichkeit zum kreativen*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim
Maria Hansmann, Lehrerin für
Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim*

Kosten: 440 €

SEI UND WERDE ...!?

SPIRITUELLE WEIHNACHTSTAGE

Zur Menschwerdung gehören Veränderungsprozesse. Wir Menschen möchten wachsen und reifen – zunächst vor allem äußerlich, später zumindest innerlich. Altes lasse ich los, damit Neues Platz hat. Ich bin, wie ich bin, aber ich entwickle mich. In diese Dynamik meines Menschseins hinein wird Gott jedes Jahr aufs Neue Mensch und spricht: Sei und werde! Sei eingeladen zu einem Menschwerdungsfest ...

Elemente: *Weihnachtstage mit spirituellen Impulsen, Begegnung, Zeiten der Stille, Musik, Naturerfahrung, Möglichkeiten zum kreativen Tun, Spielen und Austausch, Gottesdiensten ... und der Feuerzangenbowle*

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim
Gertrud Smitmans, Franziskanerin, Köln*

Kosten: 440 €

Wo ich gehe - Du!

Martin Buber

EXERZITIEN



Auf das Innerste hören lernen und mir bewusst werden: Im göttlichen DU lebe ich präsenter. Dazu befähigen und ermutigen mich Exerzitien, Tage im Schweigen.

Norbert Lammers OFM

2

10.–30. Januar

Mo–So

ALLES WANDELT SICH – ICH AUCH!

ONLINE-EXERZITIEN

Auch als Erwachsene sind wir nicht fertig oder »ausgewachsen«. Leben ist ein von Gott gegebener Spiel-Raum, uns zu verwandeln und zu wachsen. Auch Kirche und Gesellschaft verwandeln sich. Nichts bleibt, wie es ist: Wachstum ohne Verwandlung gibt es nicht. Die Online-Exerzitien zum Jahresbeginn laden ein, auf Entdeckungsreise zu gehen und den eigenen geistlichen Wandlungs- und Wachstumsprozess auszuloten. Sie machen die Online-Exerzitien in Ihrem alltäglichen Umfeld. Ihre tägliche Zeit der Stille teilen Sie sich selbst ein. Wir schicken Ihnen jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag ein Impulsblatt mit Anregungen, biblischen Texten und Meditationen zum Themenkreis Verwandlung per E-Mail zu. Für eine begrenzte Zahl von Teilnehmenden ist es möglich, sich per Telefon oder E-Mail begleiten zu lassen.

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin,
Frankfurt/Main
Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und
Meditationsbegleiter, Hofheim*

Kosten: 60 €

»WENN ICH SEIN GEWAND BERÜHRE, WERDE ICH HEIL« (MK 5,28)

KARMEITANISCHE EXERZITIEN

Eine unserer großen Sehnsüchte ist es, heil zu sein. Die Bibel nennt Menschen heil oder auch selig, die in sich ruhen und versöhnt sind mit ihrem Leben, trotz mancher Schicksalsschläge und Krankheiten. Sie ringen auch im tiefsten Inneren mit sich und scheinen doch alles mit einem liebenden Blick zu umarmen. Die Tage laden ein, den Alltag außen vor zu lassen und sich mehr auf den Weg nach innen zu begeben – offen und mutig, voller Vertrauen und Neugier auf die innere Stimme – um diesem Seelenfrieden auf die Spur zu kommen.

Elemente: *Meditation, täglich zwei Impulsvorträge, durchgängiges Schweigen, Zeit zum Spaziergehen und Einfach-Da-Sein, persönliche Reflexions- und Gebetszeiten, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch*

Leitung: *Jutta Schlier, Exerzitienbegleiterin, Zierenberg*

Kosten: 350 €



LEBEN WILL GELIEBT WERDEN – LIEBE WILL GELEBT WERDEN

EXERZITIEN MIT MEDITATIVEM MALEN

Die Sehnsucht nach Leben und Liebe steckt in jedem Menschen. Leben in Fülle, versöhnt und vereint. Jesus spricht: Ich bin die Tür. Wir könnten uns aufmachen und uns durch ihn führen lassen, durch diese Tür, die Schwelle übertreten und uns in eine Weite und göttliche Fülle führen lassen. Es geht selten von jetzt auf gleich. Es braucht stete Übungen und setzt den Wandel des ganzen Menschen in Gang. Jeder Augenblick ist ein Augenblick voller Fülle und Leben – in der Luft, die Sie atmen, ist Leben, im Bach, an dem vorbei Sie spazieren gehen, ist Leben, in der Blume, auf die gerade Ihr Blick fällt, ist Leben, in der Musik, jedem Ton, den Sie hören, ist Leben, Brot, das wir teilen, ist Leben ... Wir sind eingeladen, das Leben zu schmecken und die Wunder zu entdecken, die das Leben parat hält, und so langsam immer mehr zu l(i)eben. Die Gestaltungselemente der Tage unterstützen einen inneren Prozess und führen zu verändertem Bewusstsein. Das meditative Malen wirkt mit, bringt Freude, da es so ganz frei von Beurteilungen ist und sich nur der eigenen inneren Führung überlässt.

Elemente: *Meditation, Spaziergänge, täglich zwei Impulsvorträge, meditatives Malen nachmittags, durchgängiges Schweigen, Zeit für sich, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch*

Leitung: *Jutta Schlier, Exerzitienbegleiterin, Zierenberg*

Kosten: 370 €



AUFBRUCH**EXERZITIENWOCHELENDE**

Das Exerzitienwochenende im Schweigen und seine Impulse für Meditation und für die Schriftbetrachtung helfen, in die Stille hineinzufinden und ihre heilsame Kraft zu erfahren. Im Betrachten eines Wortes oder einer Geschichte aus der Bibel können sich die Gefühle und Gedanken ordnen und sich neue Lebensperspektiven eröffnen.

Elemente: *Schweigemeditation am Morgen und am Abend, persönliche Gebetszeit, Einzelgespräch, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Christine Walter-Klix, Klinikseelsorgerin, Exerzitienbegleiterin, Bad Homburg*

Kosten: 240 €

»STEH AUF UND GEH!«**KARMEITANISCHE EXERZITIEN**

Menschen kennen und machen ganz eigene Erfahrungen im Leben; sie werden »spürig« für die schweigende Gegenwart Gottes. In diesen Exerzitien nehmen wir die Erfahrung des Propheten Elija in den Blick und lassen uns mitnehmen auf einen Weg – mit uns selbst und von Gott, den wir immer »nur« ahnen können.

Elemente: *Morgenmeditation, täglich zwei Impulsvorträge, Gottesdienst am Abend, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 350 €

»DU GIBST MEINEN SCHRITTEN WEITEN RAUM«**EXERZITIEN IM GEHEN**

Die Exerziententage laden ein, durch Gehen und Stille zu sich und zu Gott neu zu finden. Thematische und biblische Impulse begleiten und bereichern den inneren Weg.

Elemente: *Morgenmeditation, kürzere gemeinsame Wege, persönliche Gebetszeiten, Möglichkeit zum Begleitgespräch, Gottesdienst am Abend, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim
Dorothee Laufenberg, Steyler Missionsschwester,
Klinikseelsorgerin, geistl. Begleiterin, Eriskirch*

Kosten: 390 €

Die Exerzitionen finden im Rahmen der »Woche der Stille« statt; alle Kurse sind im Schweigen.



»EIN FRÖHLICHES HERZ MACHT DAS GESICHT HEITER ...« (SPRÜCHE 15,13)

SOMMEREXERZITIEN

Das Wasser steht mir bis zum Hals, die Liebe brennt wie Feuer, vor Scham möchte ich im Erdboden versinken, die Begeisterung entfacht Stürme in mir: Emotionen haben elementare Kräfte. Deswegen werden sie häufig mit Naturbildern beschrieben. In der Bibel finden sich diese Bilder v. a. in den Psalmen. In diesen Exerzitien wollen wir der Kraft der Emotionen (der positiven und der negativen) nachgehen und sie zu den vier Elementen in Beziehung setzen. Mit Wasser, Erde, Wind und Feuer erspüren wir ihre Bedeutung im je eigenen Leben mit allen Sinnen und beschäftigen uns mit verschiedenen Methoden, die beim Umgang mit Emotionen hilfreich sind.

Elemente: *Einzelbegleitung und Gemeinschaftselemente, Impulse aus den Erzählungen der Bibel und aus anderen geistlichen Quellen, Anregungen für das persönliche Gebet, durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Gottesdienste, tägliche Abendmeditation am Feuer (wetterabhängig)*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main*

Kosten: 430 €

Die Exerzitien finden im Rahmen der »Woche der Stille« statt; alle Kurse sind im Schweigen.

55

25.–30. Juli

Mo 18.00–Sa 10.00

SOMMERRASTPLATZ FÜR LEIB UND SEELE**EINZELEXERZITIEN**

Mitten im Sommer ein paar Tage innehalten: Zeit für mich selbst haben, die Stille suchen. Keiner möchte etwas von mir, und ich muss mich um nichts kümmern. Ein paar Tage mich umsorgen lassen, genießen, meine Seele ausruhen lassen, bei Gott, bei mir selbst. Seine Stimme hören – und meine. In dieser stillen Woche im Exerzitienhaus in Hofheim ist dafür Raum. Dazu gehört die Begegnung mit Gottes Wort ebenso wie der Blick auf das eigene Leben. Die durchgehende Stille bietet die Chance, ganz bei mir selbst und bei Gott zu bleiben. Und das Begleitgespräch hilft bei der individuellen Gestaltung der Tage.

Elemente: *Morgenimpuls und Abendgebet bzw. Eucharistiefeier, durchgängiges Schweigen, persönliche Betrachtung, tägliches Begleitgespräch*

Leitung: *Sabine Menge, Pastoralreferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim*

Kosten: 410 €

Die Exerzitien finden im Rahmen der »Woche der Stille« statt; alle Kurse sind im Schweigen.

64

5.–11. September

Mo 18.30–So 9.00

ZUR FREIHEIT BERUFEN**EINZELEXERZITIEN**

Elemente: *Impulse zur Bibel- und Lebensbetrachtung, persönliche Gebets- und Reflexionszeiten, tägliches Begleitgespräch, Körperwahrnehmung am Morgen, Gottesdienst am Abend, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim
Dorothee Laufenberg, Steyler Missionsschwester,
Klinikseelsorgerin, geistl. Begleiterin, Eriskirch*

Kosten: 530 €

refugium



ZU HAUSE IM EXERZITIENHAUS – DAS REFUGIUM FÜR KIRCHLICHE MITARBEITENDE

Wer sich beruflich oder ehrenamtlich für andere Menschen engagiert, wird oft bis an die Grenzen der Belastbarkeit gefordert. Sorge für andere aber braucht Sorge für sich selbst. Um diesen Anliegen Raum zu geben, wurde 2001 im Bistum Limburg das Refugium für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral eingerichtet. Es wird vom Diözesancaritasverband und dem Bischöflichen Ordinariat Limburg getragen und ist im Exerzitienhaus in Hofheim zu Hause. Hier vor allem ist für Menschen erlebbar, was Refugium meint: einen Rückzugsort zu haben, der äußere und innere Erholung ermöglicht und einen Schutzraum bietet, um mit Abstand vom Alltagsdruck Lebens- und Glaubensfragen nachzugehen. Das Angebot unseres vierköpfigen Seelsorgeteams reicht von der Möglichkeit des Einzelgesprächs über die Durchführung von Einzeltagen als »Atempause« bis hin zur Gestaltung von mehrtägigen Exerzitien. Gedacht ist es für Mitarbeitende in karitativen und pastoralen Arbeitsfeldern. Für viele kirchliche Mitarbeitende ist so das Exerzitienhaus zu einer spirituellen Heimat geworden. Wenn Sie zu der Zielgruppe gehören und Interesse an Teamtagen, Oasentagen, geistlichen Auszeiten oder Glaubenserfahrungstagen haben, fragen Sie uns gerne an.

KURSANGEBOTE REFUGIUM IM EXERZITIENHAUS

14.–18. Februar	EXERZITIEN: »ES GIBT (NICHTS) NEUES UNTER DER SONNE«	Astrid Alt Sebastian H. Schwarzer
11.–15. Juli	EXERZITIEN: »ERZÄHL GOTT VON DIR – GANZ EINFACH«	Sebastian H. Schwarzer
10.–14. Oktober	EXERZITIEN: »ICH GLAUBE! ICH GLAUBE?«	Sabine Menge
31. Okt.–4. Nov.	»ICH BIN DA ...« FOCUSING-EXERZITIEN	Astrid Alt Susanne Reichert

refugium

für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral
Kreuzweg 23 • 65719 Hofheim • Telefon: 0 6192 2 00 75-0
E-Mail: info@refugium-hofheim.de • www.refugium-hofheim.de

ZWISCHEN DEN ZEILEN DES LEBENS**BIBLISCHE EXERZITIEN MIT BIBLIOLOG**

Die Bibel als Lebensbuch bleibt staubig, grau und trocken, wenn ihre Erzählungen keinen Widerhall in unseren persönlichen Lebensgeschichten finden. Der Bibliolog ermöglicht uns, mit Kopf und Herz in das biblische Geschehen einzutreten und Bezüge zu uns selbst herzustellen. Der Ablauf ist leicht verständlich, verlangt keinerlei Vorkenntnisse und wahrt die Freiheit der Teilnehmenden, sich persönlich einzubringen. Sie haben in dieser Woche die Gelegenheit, zwischen den Zeilen des eigenen Lebens zu lesen (»Exerzitien«), das Verborgene zwischen den Zeilen biblischer Texte zu entdecken (»Bibliolog«) und beides in den Dialog zu bringen – in Ihnen und mit Gott. Aufgrund der Methodik liegt die Mindestteilnehmendenzahl bei sieben Personen.

Hintergrundinformationen zum Bibliolog finden Sie unter: www.bibliolog.org

Elemente: *Bibliologe zu Lebenstexten der Bibel, Gruppengespräche, persönliche Zeiten für Reflexion, Gebet und Stille, Angebot des Einzelgesprächs, Morgenimpuls und Abendgebet*

Leitung: *Sebastian H. Schwarzer, Pastoralreferent, Seelsorger im Refugium, Frankfurt/Main
Astrid Alt, Gemeindereferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim*

Kosten: 360 €

KURZEXERZITIEN**»ICH HÖRE AUF DIE STILLE«**

Biblische Texte und Impulse der Mystikerinnen und Mystiker können uns hineinführen in den Raum des Schweigens und der Stille, die uns ahnen lässt: die Gegenwärtigkeit des göttlichen Du. Aus dieser inneren Mitte heraus gestaltet sich das eigene Leben in der Gegenwart.

Elemente: *Morgenmeditation, biblische und thematische Impulse, persönliche Gebetszeiten, Gottesdienst am Samstagabend, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Norbert Lammers, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 180 €

»ICH NEHME EUCH DAS HERZ VON STEIN UND GEBE EUCH EIN HERZ VON FLEISCH.« (EZ 36,26)

MEDITATIONSEXERZITIEN

Jesus hat geweint, gewiss auch gelacht. Sympathie hat er angstfrei gezeigt, Zorn ebenfalls. Und doch: Die Gefühle fristen im Kontext unseres geistlichen Lebens eher ein Schattendasein. Dabei sind anima (Herz) und animus (Geist) bekanntlich Geschwister. Unsere Gefühlswelt mit ins Gebet nehmen – weinen, lachen, zärtlich beten, den emotionalen Gott entdecken – wichtige Schritte auf einem geistlichen Weg.

Elemente: *Biblische Texte und Bilder, Impulse für die stille Zeit, behutsamer (evtl. auch kreativer) Umgang mit Gefühlen, Angebot zu Einzelgesprächen, Gottesdienste, durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Bärbel Hasselbach, Gemeindereferentin, Hofheim*

Kosten: 430 €

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

»SEID MENSCHEN DES GEBETS UND DER KONTEMPLATION! SO TRAGT IHR CHRISTUS IN DIE WELT.« (ANNA DENGEL)

Elemente: *Gebetsimpulse, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen, Abendgebet in der Exerziengruppe, Teilnahme an den Eucharistiefiern im Haus möglich*

Leitung: *Agnes Lanfermann, Missionsärztliche Schwester, Frankfurt/Main
Kristina Wolf, Missionsärztliche Schwester, Frankfurt/Main*

Kosten: 550 €

Damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen
Teresa von Ávila

LEIB UND SEELE



Alles in Bewegung – alles im Wandel.
 Nach meiner Erfahrung können Menschen über die körperliche Ebene wieder einen Zugang zu sich selbst finden. Über das Fühlen entsteht ein Weg, eine Einheit von Körper, Seele und Geist zu schaffen. So können die in uns liegenden Kräfte wahrgenommen und aktiviert werden, um in der Gestaltung des ganzen Menschen zu wirken.

Maria Hansmann

9 | 25.–27. Februar

Fr 18.30–So 13.00

BESSER SCHLAFEN – BESSER LEBEN!

SCHLAFSCHULE

Schlaf – nichts ist so erholsam, energiespendend und gesundheitsfördernd. Fehlt er uns, so wird uns erst bewusst, welche Bedeutung er für uns hat. Wir sind müde, zerschlagen, weniger leistungsfähig. Die Schlafschule hilft Ihnen, Ihren Schlaf zu verbessern. Sie erhalten umfangreiches Wissen rund um das Thema Schlaf, lernen Ursachen und Wege aus der Schlaflosigkeit heraus kennen. Außerdem üben Sie verschiedene Entspannungstechniken wie Atementspannung, Progressive Muskelentspannung, Minimotions und autogenes Training ein – Methoden, mit denen Sie sanft in den Schlaf gleiten.

Elemente: Informationen rund um den Schlaf (Schlafarchitektur, Chronobiologie, Schlafhygiene u. v. m.), Ursachen von Schlaflosigkeit, Wege zur Abhilfe/Notfallkoffer, Entspannungstechniken

Leitung: Andrea Althen, Entspannungspädagogin (zertifiziert), Kelkheim

Kosten: 230 €

RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG: AUFBAUKURS FÜR BEREITS ÜBENDE

Lehr- und Übungsweise nach Hanna Lore Scharing – dieser Kurs setzt Grundkenntnisse in der Übungsweise voraus. In diesen Tagen werden weitergehende Übungen vermittelt, sich über die körperliche Wahrnehmung für klärende und ordnende Prozesse zu öffnen. Tiefer einsteigen zu können in die eigene Bewusstwerdung von inneren Vorgängen, die das alltägliche Leben leichter gestalten lassen.

Leitung: *Maria Hansmann, Lehrerin für
Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim*

Kosten: 360 €

FASTENKURS IM FRÜHJAHR

»WENIGER IST MEHR«

»Weniger ist mehr« ist das Motto. Es geht um mehr als um Gesundheitstraining. Ganzheitliches Fasten will die Wohltat einer körpernahen Spiritualität erfahren lassen. Es umgreift körperliches Bewusstwerden, gezielte Konsumkritik, seelisch-geistige Aktivierung und neue religiöse Erfahrungen.

Elemente: *Gemeinsame Mahlzeiten, Körperübungen, Entspannung und Meditation, Einzel- und Gruppengespräche, thematische Impulse, Gottesdienste, Spaziergänge*

Leitung: *Rudolf Dingenotto, Franziskaner, Frankfurt/Main*

Kosten: 480 €

Bitte Informationsblatt anfordern!

FASTEN IM ALLTAG

Elemente: *Austausch in der Gruppe bei dem täglichen Treffen am Abend, thematische Impulse, Körper- und Meditationsübungen, Fastenberatung*

Leitung: *Rudolf Dingenotto, Franziskaner, Frankfurt/Main*

Kosten: 90 € inkl. Fastensuppe und Tee

Bitte Informationsblatt anfordern!

KÖRPER, GEIST UND SEELE STÄRKEN MIT YOGA

YOGA-WOCHENENDE

»Yoga« bedeutet »Einheit« oder »Harmonie« und ist ein mehrere Tausend Jahre altes Übungssystem aus Indien, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Auch für uns westliche Menschen wirken die bewusst ausgeführten Körperhaltungen, Atemübungen und der Wechsel aus Anspannung und Entspannung stärkend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns helfen, wieder unsere Mitte wahrzunehmen und bei uns selbst anzukommen.

Elemente: Atemübungen (Pranayama), wetterabhängig auch im Freien, Yoga-Haltungen (Asanas), Bewegungsabfolgen (z. B. Sonnengruß), Yin-Yoga (länger, eher passiv gehaltene Yoga-Positionen), Tiefenentspannung, Meditation

Leitung: Irena Morczinek, Yoga-Lehrerin (BYV), Frankfurt/Main

Kosten: 220 €

SHIBASHI QIGONG

MIT VERTIEFUNG DURCH CHRISTLICH-SPIRITUELLE IMPULSE

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi Qigong kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten. An alle, die durch christlich-spirituelle Impulse ihren ganz persönlichen spirituellen Prozess und ihre religiösen Erfahrungen anregen und in einer ruhigen und inspirierenden Umgebung erfahren möchten.

Leitung: Kirstin Germer, Shibashi-Qigong-Lehrerin, Diplom-Theologin, Duisburg
Elvira Iten, Impulsgestalterin, Volketswil/Schweiz

Kosten: 250 €

RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG

MARIA HANSMANN

www.maria-hansmann.de

Ganzjähriges Angebot im Exerzitienhaus siehe Seite 78

Kursangebote siehe Kursübersicht

Meerese exerziten auf der Insel Juist vom 15. bis 22. Oktober 2022

Informationen/Anmeldungen

E-Mail: hansmann.maria@gmx.de oder

Telefon: 0173 672 1163

56

26.–28. Juli

Di14.30–Do13.00

YOGA FÜR GEISTLICHES WACHSTUM

YOGA-SEMINAR

Yoga hat seine Wurzeln im östlichen Kulturkreis, kann jedoch als eine für alle Geisteshaltungen und Religionen praktikable Methode angesehen werden, um Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen. Ein so verstandenes Yoga schließt die Übenden für einen spirituellen Weg auf und dient dem geistlichen Wachstum.

Elemente: *Yoga-Übungen für Körper und Geist, spirituelle Impulse, Schweigen, meditatives Gehen, Sitzen in Stille, Übung zur Tiefenentspannung, Gelegenheit zum Gottesdienst*

Leitung: *Dr. Katja Bergmann, Yoga-Lehrerin, Frankfurt/Main*

Kosten: 220 €

Das Seminar findet im Rahmen der »Woche der Stille« statt; alle Kurse sind im Schweigen.

58 29. August–2. September

Mo 14.30–Fr 13.00

QIGONG-WOCHE

»SORGE FÜR DEINEN KÖRPER, DASS DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN« (TERESA VON AVILA)

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qigong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist.

Elemente: Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause
Die Qigong-Praxis der 18 Bewegungen steht klar im Vordergrund

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer, Lübeck

Kosten: 490 €

Für Menschen jeden Alters mit und ohne Erfahrungen im Qigong.

59 29. August–2. September

Mo 14.30–Fr 13.00

RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG INTENSIV

LEHR- UND ÜBUNGSWEISE NACH HANNA LORE SCHARING

In diesen Tagen werden Übungen und Prinzipien vermittelt, die leib-seelische Spannungen lösen können und zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen. Die Übungen werden zunächst auf dem Boden ausgeführt. Die/der Übende versucht, im Kontakt mit der Unterlage den Körper zu erfühlen. Die Wirbelsäule richtet sich wieder auf und beginnt zu schwingen.

Leitung: Maria Hansmann, Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim

Kosten: 460 €

HERZ-QIGONG

»JEDER FLUSS HAT EINE QUELLE,
JEDER BAUM HAT EINE WURZEL.«

Herz-Qigong stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Es erfolgt die Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich.

Elemente: Herz-Qigong auch im Freien, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, Abendmeditation in Stille

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer, Lübeck

Kosten: 250 €

Für Menschen jeden Alters mit und ohne Erfahrungen im Qigong.



Geschenkidee!

Sie möchten jemandem die Teilnahme an einem unserer Angebote ermöglichen oder suchen ein Geschenk zu einem besonderen Anlass? Wir bieten Ihnen mit einem Gutschein die Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu schenken. Wir beraten Sie gerne! (Telefon: 0 61 92 99 04-36)

Meditation ist ein Fortbewegungsmittel.
Almut Adler

MEDITATION – STILLE – ACHTSAMKEIT



Meditation ist wie die Fahrt mit dem Riesenrad: Etwas ängstlich steige ich ein. Dann aber sehe ich die Welt mit neuen Augen. Und die Erinnerung hält lange an.

Helmut Schlegel OFM

1

7.–9. Januar

Fr 18.30–So 13.00

ARS AUDIENDI

INITIATISCHE MUSIKMEDITATION

Ars audiendi, die Heilkunst des Hörens, ist ein für jeden Suchenden gangbarer, aber anspruchsvoller Weg, eine Initiation durch die tönende kosmische Weisheit. Der Weg führt vom oberflächlichen Hören zum bewussten Wahrnehmen und zum Einswerden mit den geheimnisvollen Schwingungsstrukturen der Musik. Im Mittelpunkt der Meditation steht ein ausgewähltes Musikstück, das wir belauschen, untersuchen und mit einfachen, fließenden Gebärden verkörpern. Ars audiendi reinigt und ordnet unser Fühlen, Denken und Handeln, macht innerlich stark und widerstandsfähig, um die Herausforderungen des Alltags meistern zu können.

Leitung: *Wolfgang Zeitler, Psychotherapeut,
Musiktherapeut, Bayreuth*

Kosten: 260 €

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG**FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN**

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee

»DER GEIST WEHT, WO ER WILL«**MEDITATIONSKURS MIT DER BHAVAGAD GITA
UND DEM JOHANNESVANGELIUM**

Spiritualität verbindet – Religionen, Menschen und den Mensch mit dem Göttlichen. Spiritualität ist der Weg dorthin und eine stetige geistige Übung. Sie sucht die Einheit mit dem Urgrund allen Seins, will die Grenzen des eigenen Selbst überschreiten und so Raum schaffen, um dem Mysterium Gottes im Innersten der menschlichen Existenz zu begegnen. Dabei kann christliche Religion viel von fernöstlicher Spiritualität lernen. In der Mystik treffen sich alle Religionen. Auch wenn ihre Wege unterschiedlich sein mögen, das Ziel ist immer dasselbe: Es geht darum, das menschliche Bewusstsein für die Gegenwart des Göttlichen zu öffnen. Die Bhagavad Gita gehört zu den angesehensten und am weitesten verbreiteten Texten der indischen Spiritualität. Ihre Grundthemen werden in Kurzreferaten dargestellt, geistliche Verbindungen zum Johannesevangelium aufgezeigt und durch Meditationsübungen verinnerlicht.

Leitung: Dr. Sebastian Painadath, Jesuit, Kalady/Südindien

Kosten: 490 €

Informationen und Anmeldung über die missio-Diözesanstelle: Jacqueline Schlesinger, missio-Diözesanreferentin im Bistum Limburg, Bischöfliches Ordinariat, Roßmarkt 4, 65449 Limburg, j.schlesinger@bistumlimburg.de

10

25. Februar–2. März

Fr 18.30–Mi 13.00

GEH' DEN WEG ZU DEINEM HERZENSGRUND**ZEN-SESSHIN FÜR GEÜBTE**

Elemente: *Täglich 14-mal 25 Minuten Zazen (Sitzmeditation), Körperübungen, Teisho (Vortrag) und Dokusan (Einzelgespräch), durchgängiges Schweigen*

Leitung: *Dr. Franziska Achatz, Zen-Lehrerin, Chieming/Obb.*

Kosten: 390 €

13

4.–6. März

Fr 18.30–So 13.00

FRIEDENSMEDITATION IM FRÜHJAHR**ETTY HILLESUM: »MITFÜHLEND SEIN – POLITISCHE MYSTIK ENTDECKEN!«**

Die Slawistik- und Psychologiestudentin Etty Hillesum (1914–1943) begann im März 1941, mitten im Zweiten Weltkrieg und der Judenverfolgung in den besetzten Niederlanden, mit Tagebuchaufzeichnungen, die sie bis zu ihrer Deportation nach Auschwitz fortführte. Je mehr ihr äußerer Lebensraum durch Schikanen der Nazis eingeschränkt wurde, umso reicher gedieh ihre mystische Tiefe und Klarheit: innere Lebensbejahung, Feindesliebe, Blick für das Schöne inmitten des Grauens und der Gewalt, Solidarität mit den Lebenden, Freude, Nächstenliebe, Geborgenheit in Gott. Ihr engagiertes Dasein als junge jüdische Frau kann uns zu einer mitfühlenden Lebensaufgabe inspirieren. Die Worte, die Etty Hillesum in ihr Tagebuch schrieb, können uns für diese Gratwanderung eine Spur aufzeigen: »Ich ruhe in mir selbst. Und jenes Selbst, das Allertiefste in mir, in dem ich ruhe, nenne ich Gott ... man möchte ein Pflaster auf vielen Wunden sein.«

Elemente: *Thematische Impulse, Meditations- und Gebetszeiten*

Leitung: *Dr. Thomas Wagner, Theologe, Meditationsbegleiter, Erwachsenenbildner im Bistum Limburg, Idstein*

Kosten: 180 €

Der Kurs findet in Kooperation mit dem pax christi-Diözesanverband Fulda, dem pax christi Rhein-Main – Regionalverband Limburg-Mainz, dem Referat Frieden und Gerechtigkeit im Bistum Mainz und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt, Main-Taunus, Hochtaunus statt.

»LEBEN, DAS NACH HOFFNUNG SCHMECKT!«

TANZ UND MEDITATION

Im Tanzen den Aufbruch wagen, um dem Abenteuer Leben eine Hoffnungsperspektive zu geben. Und so werden wir tanzen, mit einer Vision vor Augen, die uns verheißen ist. Lieder und spirituelle Impulse begleiten uns dabei. Eine getanzte Wort-Gottes-Feier wird das Wochenende beschließen. Hinweis: Die Tänze folgen vorgegebenen Choreografien.

Leitung: *Beate Bendel, Klinikseelsorgerin, Frankfurt/Main
Elfriede Schneider, Tanzpädagogin, Ebelsbach*

Kosten: 240 €

Männer und Frauen jedes Alters – mit oder ohne
Tanzerfahrung!

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee

31

22.–24. April

Fr 18.30–So 13.00

IKEBANA UND MEDITATION

»JEDEM ANFANG WOHLT EIN ZAUBER INNE ...«

Das Seminar ist eine Einführung in die japanische Kunst des Blumensteckens. Ikebana wird als traditioneller Zen-Weg mit seinen spirituellen Wurzeln vorgestellt. Erläutert werden die Grundlagen in der asiatischen Kunst und die Symbolik in den verschiedenen Kulturen. Nach dem Anmeldeverfahren erhalten Sie zusätzliche Informationen zum Kursablauf.

Elemente: *Kontemplative Impulse und Meditationsübungen; Gestaltung von drei Ikebana-Arrangements*

Leitung: *Uwe Jacob, Ikebana-Lehrer der Ikenobo-Akademie, Kyoto/Japan, Frankfurt/Main
Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: *200 € zzgl. 95 € für Pflanzenmaterial, Hilfsmittel und Gefäße*

37

7. Mai

Sa 10.00–18.00

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: *40 € inkl. Mittagssuppe und Tee*

DEN INNEREN WEG FINDEN

TANZ UND PSYCHOSYNTHESE

Sakraler Tanz: eine Form des Gebets? Man sagt auch »meditativer Tanz«. Kann man tanzend meditieren? Wer meditiert, hofft still und leer zu werden, jenseits des Denkens, jenseits von wechselnden Gefühlen, Bildern und Stimmungen, und versucht, zu ihrer oder seiner Mitte zurückzukehren, dort Raum zu schaffen und empfänglich zu werden für das, »was ist«, für das »Sein« jenseits von Raum und Zeit. Wer den Tanz als Zugang zur Spiritualität gewählt hat, sucht nicht so sehr die Stille, sondern die Leere des Geistes. Diese Leere wird durch geduldiges Wiederholen von Schritten, Gesten und Bewegungen erzeugt. Das heißt, die Kontrolle aufgeben, sich von der Musik führen lassen, gehorsam und geduldig die Bewegungen des Rhythmus mitmachen: Diese Melodien können als wortlose Interpretation eines wachsenden Bewußtseins verstanden werden. Ein Wochenende, an dem Hilfe geboten wird, mittels Tanz nach innen zu gehen.

Elemente: *Meditativer Tanz, Übungen aus der Psychosynthese*

Leitung: *Peter van Gool, Jesuit, Therapeut, Leuven/Heverlee, Belgien*

Kosten: 240 €

EINLADUNG DES FREUNDESKREISES

Der Freundeskreis des Exerzitenhauses lädt herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

32 Mitgliederversammlung des Freundeskreises 30. 4.

34 Gartenfest 1. 5.

51 Gartenabende 19.–20. 7.

Näheres zum Freundeskreis finden Sie auf den Seiten 70–72.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie Mitglied werden und unsere Arbeit auf diese Weise mittragen! Derzeit sind es rund 250 Menschen aus dem Umfeld unseres Hauses, die uns im Freundeskreis finanziell unterstützen.

ACHTSAMKEIT UND BOGENSCHIESSEN**EINFÜHRUNG AM SAMSTAG**

Ein wesentliches Problem unserer Zeit ist die Einseitigkeit, mit der wir nicht nur unsere privaten, sondern auch unsere beruflichen Aufgaben erledigen. Dabei gibt es doch immer wieder Situationen, in denen nicht unser logisches Denken mit seinen oft starren Konzepten gefragt ist – starre Konzepte, an denen wir oft krampfhaft festhalten. Aber im Loslassen aller Konzepte und Regeln und im Einlassen auf das »Jetzt« könnte uns vielmehr ein intuitives Erfassen eines Augenblicks gelingen. Im Kurs »Achtsamkeit und Bogenschießen« geht es zunächst um praktische Erfahrungen beim Schießen mit dem einfachen Lang- und Reiterbogen (Bögen ohne Visiereinrichtung und Stabilisatoren) und eine Einführung in das achtsame Bogenschießen. Es geht darum, wie es sich anfühlt, seinen Stand zu finden, seinen Atemrhythmus zu finden, seine Haltung zu bewahren und im rechten Augenblick loszulassen, loslassen zu können.

Elemente: *Kennenlernen von Material, Technik und Ausrüstung, Achtsamkeitsübungen zu Stand, Haltung und Atmung*

Leitung: *Dr. med. Alexander Ullrich, Psychotherapeut, Singhofen*

Kosten: *40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee*

Langbögen in verschiedenen Bogenstärken sowie passende Pfeile und Ausrüstungsgegenstände (Armschutz, Handschuhe) stehen zur Verfügung.

Franziskaner

MAGAZIN FÜR FRANZISKANISCHE KULTUR UND LEBENSART

Die Zeitschrift der Deutschen Franziskanerprovinz erscheint viermal pro Jahr. Sie wird kostenfrei mit Bitte um Spende zugeschickt. Wir senden sie gerne auch Ihnen zu.

Bestellungen an:
Deutsche Franziskanerprovinz
Sankt-Anna-Straße 19
80538 München
zeitschrift@franziskaner.de
Telefon: 0 89 2 11 26-150

MEDITATION UND BOGENSCHIESSEN

In der Sitzmeditation ganz bei sich sein und beim Bogenschießen über sich selbst hinausgehen – dies sind zentrale spirituelle Erfahrungen dieses Seminars. Beide Übungen haben unabhängig voneinander ihre ganz eigene Kraft und Qualität. Dennoch bilden sie im meditativen Bogenschießen auf eindrucksvolle Weise eine Einheit.

Elemente: *Wahrnehmungsübungen mit Körper und Geist, Sitz- und Gehmeditation, meditatives Bogenschießen, Naturerfahrungen in Garten und Wald, Austausch, Gottesdienst als Angebot*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerziten- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Imke Klein, Kursleiterin für intuitives Bogenschießen, Frankfurt/Main*

Kosten: 300 €

Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt.



43

26.–29. Mai

Do 14.30–So 13.00

ACHTSAMKEITSRETREAT IM SINNE DER WESTÖSTLICHEN WEISHEIT

WORKSHOP

»In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich klarzuwerden, wer das ist.« (Jon Kabat-Zinn) Stille und Präsenzübungen stehen im Mittelpunkt des Workshops. Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus Ost und West werden wir gemeinsam in die tieferen Dimensionen des Seins eintauchen und uns selbst erforschen. Dabei geht es um ein Loslassen von einengenden Konzepten und dem, was uns von unserem wahren Selbst zurückhält. Wer bin ich? Was will ich wirklich? Was ist der Sinn meines Lebens? Die Antworten auf diese Fragen können uns vielleicht in der Stille begegnen! Im Exerzitienhaus, dem Franziskanischen Zentrum für Stille und Begegnung in Hofheim, besteht die Möglichkeit, an einem wunderschönen Ort und abseits vom Trubel des Alltags sich selbst freundlich zu begegnen. Durch geeignete Rahmenbedingungen, Stille und Achtsamkeit können wir Ruhepunkte setzen und mehr Kraft und Leichtigkeit in uns erfahren.

Elemente: *Angeleitete Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen, traditionelle und moderne Achtsamkeitsmethoden, Impulsvorträge und Einzelgespräche, Transferübungen zur Verankerung der Praxis in den Alltag*

Leitung: *Renato Kruljac, Kontemplations- und Zen-Leiter, Frankfurt/Main*

Kosten: 360 €

50

25. Juni

Sa 10.00–18.00

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee

KRAFT UND PRÄSENZ IN DER STILLE ERFAHREN

KONTEMPLATIONSWOCHENENDE

»Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt.« (Jon Kabat-Zinn)
In diesem Kurs wird die Praxis und Lehre der Kontemplation und Meditation im Sinne der westöstlichen Weisheit sowie der modernen und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden vermittelt. Die Übungen, die Körper, Geist und Seele einbeziehen, schaffen mehr Gelassenheit und Ruhe und sind hilfreich, um mehr Selbst-Bewusstheit, Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verantwortung zu entwickeln. Das Ziel ist es, authentischer, präsenter und intuitiver zu sein und als ganzer Mensch dem Alltag zu begegnen. Neueste Erkenntnisse aus den Kognitionswissenschaften werden als theoretischer Teil die praktischen Übungen ergänzen.

Elemente: *Sitzen in der Stille, Achtsamkeits- und Körperübungen, Impulsvorträge und Einzelgespräche*

Leitung: *Renato Kruljac, Kontemplations- und Zen-Leiter, Frankfurt/Main*

Kosten: 250 €

Das Seminar findet im Rahmen der »Woche der Stille« statt; alle Kurse sind im Schweigen. Weitere Informationen unter: www.achtsamkeit-intuition.de



63

3. September

Sa 9.30–16.30

»HEUTE, NUR HEUTE – LEBEN MIT DER UNGEWISSHEIT«

MEDITATIONSWORKSHOP

Der Meditationsworkshop richtet sich an Menschen, die der Dauerbelastung durch ein anhaltend hohes Stressniveau im Alltag wirksam begegnen möchten. Er ist für Einsteiger und »Neugierige« ebenso geeignet wie für Interessierte, die bereits Erfahrungen mit Stille, Achtsamkeit und Meditation gemacht haben.

Elemente: *Impulse zum Thema, Praxisübungen und Meditationszeiten, Austausch*

Leitung: *Ricarda Moufang, Exerzitienbegleiterin, Frankfurt/Main
Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim*

Kosten: *70 € für Mitglieder der Academie Kloster Eberbach; für Nichtmitglieder 90 €
(inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee)*

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der Academie Kloster Eberbach statt. Anmeldungen bitte an: Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V., Siegfriedring 10, 65189 Wiesbaden, E-Mail: info@kloster-academie.de

65

10. September

Sa 10.00–18.00

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: *40 € inkl. Mittagssuppe und Tee*

ACHTSAMKEIT UND BOGENSCHIESSEN

EINFÜHRUNG AM SAMSTAG

Ein wesentliches Problem unserer Zeit ist die Einseitigkeit, mit der wir nicht nur unsere privaten, sondern auch unsere beruflichen Aufgaben erledigen. Dabei gibt es doch immer wieder Situationen, in denen nicht unser logisches Denken mit seinen oft starren Konzepten gefragt ist – starre Konzepte, an denen wir oft krampfhaft festhalten. Aber im Loslassen aller Konzepte und Regeln und im Einlassen auf das »Jetzt« könnte uns vielmehr ein intuitives Erfassen eines Augenblicks gelingen. Im Kurs »Achtsamkeit und Bogenschießen« geht es zunächst um praktische Erfahrungen beim Schießen mit dem einfachen Lang- und Reiterbogen (Bögen ohne Visiereinrichtung und Stabilisatoren) und eine Einführung in das achtsame Bogenschießen. Es geht darum, wie es sich anfühlt, seinen Stand zu finden, seinen Atemrhythmus zu finden, seine Haltung zu bewahren und im rechten Augenblick loszulassen, loslassen zu können.

Elemente: *Kennenlernen von Material, Technik und Ausrüstung, Achtsamkeitsübungen zu Stand, Haltung und Atmung.*

Leitung: *Dr. med. Alexander Ullrich, Psychotherapeut, Singhofen*

Kosten: *40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee*

Langbögen in verschiedenen Bogenstärken sowie passende Pfeile und Ausrüstungsgegenstände (Armschutz, Handschuhe) stehen zur Verfügung.

BUNT WIE DER REGENBOGEN SEI UNSER LEBEN

TANZ UND MEDITATION

Farben begleiten unser Leben, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Und doch haben sie Einfluss auf unser Lebensgefühl. Im Tanzen wollen wir diesem nachspüren. Texte und Lieder und spirituelle Impulse begleiten uns dabei. Eine getanzte Wort-Gottes-Feier sammelt dann nochmals alle Farben und Tänze im großen Spektrum. Hinweis: Die Tänze folgen vorgegebenen Choreografien.

Leitung: *Beate Bendel, Klinikseelsorgerin, Frankfurt/Main
Elfriede Schneider, Tanzpädagogin, Ebelsbach*

Kosten: *240 €*

Männer und Frauen jedes Alters – mit oder ohne Tanzerfahrung!

ARS AUDIENDI**INITIATISCHE MUSIKMEDITATION**

Ars audiendi, die Heilkunst des Hörens, ist ein für jeden Suchenden gangbarer, aber anspruchsvoller Weg, eine Initiation durch die tönende kosmische Weisheit. Der Weg führt vom oberflächlichen Hören zum bewussten Wahrnehmen und zum Einswerden mit den geheimnisvollen Schwingungsstrukturen der Musik. Im Mittelpunkt der Meditation steht ein ausgewähltes Musikstück, das wir belauschen, untersuchen und mit einfachen, fließenden Gebärden verkörpern. Ars audiendi reinigt und ordnet unser Fühlen, Denken und Handeln, macht innerlich stark und widerstandsfähig, um die Herausforderungen des Alltags meistern zu können.

Leitung: *Wolfgang Zeitler, Psychotherapeut,
Musiktherapeut, Bayreuth*

Kosten: 260 €

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG**FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN**

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee



FRIEDENSMEDITATION IM HERBST

»DIE WELT IST GOTTES SO VOLL!« (ALFRED DELP)

1907, in unruhiger Zeit geboren ist der Jesuitenpater Alfred Delp bis zu seiner Hinrichtung in den Kerkerzellen der Nazis Anfang 1945 getragen von einem tiefen Vertrauen und einer großen Hoffnung auf Gott. Ab 1942 engagiert sich Alfred Delp im Widerstand gegen Hitler im Kreisauer Kreis, wo er neben der Vorbereitung des Umsturzes versucht, ein Modell für eine neue Gesellschaftsordnung nach der Kriegsniederlage Deutschlands zu erarbeiten. Trotz gefesselter Hände schreibt er aus dem Gefängnis unzählige Briefe, Worte des Trostes und der Ermutigung. Wir wollen Delps Ideen eines mystischen und gleichzeitig engagierten Lebens im Widerstand für unseren Weg neu entdecken, in der Meditation, in der Stille, im Gebet und im Gespräch. Was sagen uns seine vielfältigen Impulse zu einem engagierten und diesseitigen Christentum, angesichts wachsender sozialer Spaltungen und inmitten der Klimakatastrophe?

Elemente: *Thematische Impulse, Meditations- und Gebetszeiten*

Leitung: *Dr. Thomas Wagner, Theologe, Meditationsbegleiter, Erwachsenenbildner im Bistum Limburg, Idstein*

Kosten: 180 €

Der Kurs findet in Kooperation mit dem pax christi-Diözesanverband Fulda, dem pax christi Rhein-Main – Regionalverband Limburg-Mainz, dem Referat Frieden und Gerechtigkeit im Bistum Mainz und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt, Main-Taunus, Hochtaunus statt.

90 18.–20. November

Fr 18.30–So 13.00

IKEBANA UND MEDITATION**DIE VERGÄNGLICHKEIT IM AUGENBLICK**

Das Seminar ist eine Einführung in die japanische Kunst des Blumensteckens. Ikebana wird als traditioneller Zen-Weg mit seinen spirituellen Wurzeln vorgestellt. Erläutert werden die Grundlagen in der asiatischen Kunst und die Symbolik in den verschiedenen Kulturen. Nach dem Anmeldeverfahren erhalten sie zusätzliche Informationen zum Kursablauf.

Elemente: *Kontemplative Impulse und Meditationsübungen; Gestaltung von drei Ikebana-Arrangements*

Leitung: *Uwe Jacob, Ikebana-Lehrer der Ikenobo-Akademie, Kyoto/Japan, Frankfurt/Main
Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: *200 € zzgl. 95 € für Pflanzenmaterial, Hilfsmittel und Gefäße*

92 19. November

Sa 14.00–18.00

GEISTLICHER OASENNACHMITTAG

Geistlicher Oasennachmittag für Gottesdienstbeauftragte und Mitarbeitende im Gottesdienst aus den Bezirken Frankfurt, Hochtaunus und Main-Taunus.

Leitung: *Mathias Adler-Machill, Pastoralreferent, Hofheim*

Kosten: *Für diesen Nachmittag wird keine Teilnahmegebühr erhoben.*

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung!

96 26. November

Sa 10.00–18.00

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG**FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN**

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: *Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim*

Kosten: *40 € inkl. Mittagssuppe und Tee*

ZEN-MEDITATION AM SAMSTAG

FÜR GEÜBTE IM ZEN-SITZEN

Intensiver Übungstag der Zen-Meditation im durchgängigen Schweigen für Menschen mit Erfahrung im Zen-Sitzen.

Leitung: Klaus Vorpahl, Zen-Lehrer, Hofheim

Kosten: 40 € inkl. Mittagssuppe und Tee

ANGEBOT FÜR EINZELGÄSTE

BRAUCHEN SIE EINMAL EINE AUSZEIT NUR FÜR SICH?

Dann haben Sie Gelegenheit, im Exerzitienhaus als Einzelgast eine Zeit für sich zu verbringen und sich verwöhnen zu lassen. Genießen Sie die Atmosphäre von Haus, großem Garten und angrenzendem Wald. Sie finden Räume der Stille (Gebetsraum, Kapelle) und Rückzugsmöglichkeiten. Bei Bedarf können Sie einen der Franziskanerbrüder für Gespräche anfragen.

Die Länge Ihres Aufenthaltes bestimmen Sie selbst. Von einem Tag bis zu einer Woche ist alles möglich. Die Hausöffnungszeiten liegen zwischen Montagvormittag bis Sonntagmittag.

Ein Tagesaufenthalt ohne Übernachtung kostet mit Verpflegung (Mittagessen, Kaffee und Kuchen) 30 Euro. Die Kosten für die Unterkunft im Einzelzimmer mit Dusche/WC sowie Verpflegung betragen pro Tag 63 Euro.

Anfragen richten Sie bitte an unser Büro.
Telefonisch von Montag bis Freitag von 10.00 bis 14.00 Uhr unter 0 61 92 99 04 36 oder per E-Mail an:
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Antoine de Saint-Exupéry

LEBENSORIENTIERUNG



Wenn ich die Richtung suche, tut es mir gut, die Perspektive zu wechseln. Mit Gottes Augen auf mein Leben schauen. Seine Spuren und liebevollen Weisungen suchen. So kann ich fröhlich, dankbar und mutig weitergehen.

Sabine Menge

5

28.–30. Januar

Fr 18.30–So 13.00

RESILIENZ UND AUFSTELLUNGSARBEIT

WORKSHOP

Tiefe Selbstannahme ist ein wesentlicher Faktor für unsere seelische Widerstands- und Gestaltungskraft (Resilienz). Strukturaufstellungen mit Anliegen aus dem familiären oder beruflichen Kontext sind ein gemeinsamer Prozess, in dem wir spüren können, wie es sich anfühlt, in unserer Kraft zu sein. Das Wesen der Aufstellungsarbeit ist Versöhnung. Indem wir mittels Repräsentanten unsere jeweiligen Anliegen in den Raum stellen, können wir sehen und wahrnehmen, wie viel Nähe oder Distanz uns guttun. Wir können würdigen, was vielleicht in unserer Biografie oder Familiengeschichte nicht gesehen werden durfte. Wir werden uns unserer Ressourcen bewusst und können neue Handlungsmöglichkeiten erkennen. Dialogspaziergänge in der Natur sowie Entspannungsübungen begleiten die gemeinsamen Strukturaufstellungen.

Elemente: *Strukturaufstellungen, Rituale, Entspannungsübungen, Kleingruppe, Dialogspaziergang, Reflexion*

Leitung: *Dr. Isolde Macho, Theologin, dialogisch-systemische Beraterin, Mediatorin, Idstein*

Kosten: 250 €

ACHTSAM KOMMUNIZIEREN UND KÖRPERSPRACHE

WIE TRETE ICH AUF DIE BÜHNE MEINES LEBENS?

Mit Achtsamkeit Stress bewältigen, zur Ruhe kommen, Orientierung finden und Lebensziele verwirklichen. Doch wie gelingt der Transfer in den oftmals hektischen Alltag? Mithilfe unserer Körpersprache wollen wir uns selbst auf die Spur kommen. Denn im Körper wird sichtbar, was wir denken, ob wir wollen oder nicht. Deshalb halten wir inne, halten das Innere und machen uns bewusst, welche Haltung Halt gibt und förderlich auf unser Alltagsverhalten wirkt. Die Schulung unserer Sinne und unsere Reflexionsfähigkeit lässt eine Wahrnehmungs- und Auftrittskompetenz entstehen, die uns hilft, selbstbewusster und sicherer zu wirken und mögliche Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Für die Teilnahme an dem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Elemente: *Meditativ-stille Zeiten, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Austausch in der Gruppe und spielerisch-szenisches Arbeiten an realen Situationen*

Leitung: *Stefan Gad, Schauspieler, Dozent
Erwachsenenbildung, geistlicher Begleiter, Gießen*

Kosten: 260 €

LEKTORENTRAINING

Fortbildungsveranstaltung für Gottesdienstbeauftragte und im Lektorendienst Tätige aus den Bezirken Frankfurt, Hochtaunus und Main-Taunus.

Leitung: *Elisabeth Verhoeven, Sprecherin und Moderatorin, Mainz*

Kosten: 15 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee

Der Eigenanteil der Teilnehmenden wird von den Pfarreien übernommen.

FAMILIENSTELLEN MIT RITUALEN UND MUSIK

Familienstellen ist ein wirkungsvolles, lösungsorientiertes Heilungsgeschehen im Kraftfeld von Wohlwollen und Liebe. Unbewusste Verstrickungen, Fehlhaltungen und Belastungen werden aufgelöst; neue, lebensbejahende Haltungen und Einsichten verankert. Sich aus Unbrauchbarem lösen, sich versöhnen, reifen, lebendiger werden, der Stimme des Herzens folgen. Die Bewegungen der Seele werden unterstützt mit intuitiv ausgewählter Musik. Ein heilsames Erlebnis für alle Beteiligten.

Leitung: *Wolfgang Zeitler, Psychotherapeut,
Musiktherapeut, Bayreuth*

Kosten: 220 €

Bis zu sieben Aufstellungen sind möglich, nur mit Reservierung! Für eine eigene Aufstellung sind zusätzlich 80 € zu entrichten.

SPIRITUALITÄT UND PSYCHOSYNTHESE**DER PROZESS DES SPIRITUELLEN ERWACHENS:
RAUPE ODER SCHMETTERLING? EINE NEUE GEBURT**

Wo die therapeutische Arbeit meistens ihre Grenze erreicht, sobald die Heilung von Neurosen und Traumata vollendet ist, bietet die Psychosynthese die Möglichkeit, weiter zu gehen: Das Instrumentarium der Psychosynthese bezieht sich auch auf den Bereich der Spiritualität, in der Form von transpersonaler Psychosynthese. In allen Weltreligionen taucht immer wieder das Symbol der neuen Geburt auf: Die Raupe wird neu geboren zum Schmetterling. In diesem Seminar werden die Merkmale des spirituellen Prozesses besprochen: eine Gipfelerfahrung oder auch Eine Krise kann z. B. ein Hinweis oder Ansatz von geistigem Erwachen sein.

Elemente: *Übungen aus der Psychosynthese: Meditation, geführte Tagträume, Malen, Tanzen, Kreisgespräche und liturgische Feiern*

Leitung: *Peter van Gool, Jesuit, Therapeut,
Leuven/Heverlee, Belgien*

Kosten: 400 €

Bitte Informationsblatt anfordern.

GUTES LEBEN AB 60

WOCHENENDE FÜR MENSCHEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Sind Sie neugierig auf das Alter? Oder eher skeptisch? Nach dem Motto: Alt werde ich später! Es ist sinnvoll, sich auf das Alter vorzubereiten, wie wir es auch ganz selbstverständlich in anderen Lebensphasen tun. Hilfreich können dazu folgende Fragen sein: Welche Vorstellungen vom Alter habe ich? Was will ich mir vornehmen? Welche praktischen Fragen gibt es? Wie sieht es mit meinem Vertrauen in mich, die Menschen und Gott aus?

Elemente: *Impulse aus der sinnorientierten Psychologie, biblische Texte, Erfahrungsaustausch, praktische Anregungen, Besinnungszeiten, Gottesdienst*

Leitung: *Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim
Anneliese Wohn, Gestaltberaterin, Taunusstein*

Kosten: 320 €

Hinweis: Auch Menschen unter 60 sind zu diesem Wochenende eingeladen.

DEN TRÄUMEN AUF DER SPUR

EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMARBEIT NACH C. G. JUNG

Unsere Träume bringen uns in Kontakt mit den schöpferischen Kräften des Unbewussten; sie sind Verbündete unseres Werdens. Als Sprache Gottes in uns zeigen sie uns, wo wir auf unseren Wegen stehen und welche Aufgaben wir angehen sollen. Verschiedene Methoden und Übungen sollen uns helfen, unsere Träume besser zu verstehen und ihre Botschaften für unser Leben fruchtbar zu machen.

Elemente: *Vortrag, Gespräch, imaginative Übungen und Malen aus dem Unbewussten*

Leitung: *Dr. Beate Rachstein, Psychologin, Bad Soden*

Kosten: 40 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee

RESILIENT LEBEN IN ZEITEN VON KRISEN UND VERÄNDERUNGEN

GELERNTES IN DIE ZUKUNFT BRINGEN RESILIENZTRAINING (TEIL 1)

Resilienztraining – was tun, wenn das Leben dazwischenkommt? Auf einmal kann alles anders sein, und das Leben steht auf dem Kopf! Wer kennt das nicht. Das Seminar zeigt die Umsetzung der inneren Widerstandskraft für Psyche und Körper im (beruflichen) Alltag mit den sieben Schlüsseln der Resilienz.

Leitung: Karin Engel, Diplom-Sozialpädagogin,
Atemtherapeutin, Wiesbaden

Kosten: 60 € inkl. Mittagessen, Nachmittagskaffee und
Abendessen

Das Training besteht aus zwei Samstagen, um die persönliche Alltagstauglichkeit für sich zu testen und umzusetzen. Termin von Teil 2: 12.11.2022



SPIRITUALITÄT UND PSYCHOSYNTHESE

DAS VATERUNSER – EIN WEG NACH INNEN IN SIEBEN STUFEN

Immer, wenn Jesus das Bedürfnis spürte zu beten, stieg Er in die Berge und begegnete dort in der Stille seinem Vater. Als Er dann wieder niederstieg, und Seine Freunde Ihn baten, sie zu unterrichten wie zu beten, fing Seine Antwort dreimal dort an, wo Er selber noch war: beim Vater »im Himmel«: In Gedanken war Er noch immer oben. Der Text des »Vaterunsers« ist wie eine Leiter, und mithilfe dieser Leiter können wir hochsteigen und niedersteigen, wie es die Engel in Jakobs Traum machten. Im Vaterunser hat Jesus uns eine Leiter mit sieben Sprossen gegeben. Und weil wir von der Erde sind, ist es am besten, anzufangen mit der unteren Stufe, mit der Erde, mit unserer verführerischen und vor allem verwirrenden menschlichen Natur, mit unseren täglichen Bedürfnissen und Sorgen, mit unseren selbstsüchtigen Beziehungen miteinander, immer den Refrain wiederholend: »Wie wir auch einander...«. Bevor die höheren Werte zur Sprache kommen, gibt es zunächst vier Stufen, und dann erst ändert sich der Refrain: »Wie im Himmel, so auch auf der Erde«: Gottes Wille, Gottes Reich, Gottes Name oben und unten. Wenn die verschiedenen Stufen der Leiter zur Sprache kommen, kann auch untersucht werden, ob nicht die sieben Bitten des Vaterunser-Gebetes tiefer zu verstehen sind mithilfe des Chakra-Modell: Die sieben wichtigsten Chakren des menschlichen Körpers könnten eine unerwartete Hilfe bieten, die sieben Stufen dieses Gebetes tiefer zu verstehen.

Elemente: *Übungen aus der Psychosynthese: Meditation, geführte Tagträume, Malen, Tanzen, Kreisgespräche und liturgische Feiern*

Leitung: *Peter van Gool, Jesuit, Therapeut, Leuven/Heverlee, Belgien*

Kosten: 400 €

[Bitte Informationsblatt anfordern.](#)

GRUNDKURS FÜR KOMMUNIONHELFER/-INNEN**AUSBILDUNG**

Ausbildungskurs für Ehrenamtliche im Dienst der Kirchengemeinden in Kooperation mit den Bezirksbüros von Main-Taunus, Frankfurt am Main und Hochtaunus.

Leitung: *Stefan Federbusch, Franziskaner, Hofheim*

Kosten: 15 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee

Der Eigenanteil der Teilnehmenden wird von den Pfarreien übernommen.

NÄHE UND DISTANZ IN BEZIEHUNGEN**WORKSHOP**

Wie viel Nähe, wie viel Distanz oder Freiraum brauchen wir in unserer Partnerschaft und Freundschaft? Wo geben wir einander Kraft, wo kostet es uns Kraft und Mühe? Wie können wir unsere Beziehung nähren? Was braucht es, damit die Liebe und Zuneigung zwischen uns fließen kann. Wie war/ist die Erfahrung von Nähe und Distanz in unseren Beziehungen zu unseren Eltern? Wie beeinflussen diese Erfahrungen das Maß an Nähe, das wir heute in unseren Partnerschaften und Freundschaften leben möchten und können. Für Paare, Freunde, Singles.

Elemente: *Biografiearbeit, Paarübungen, Plenum, Strukturaufstellungen und Familienrekonstruktionen*

Leitung: *Dr. Isolde Macho, Theologin, dialogisch-systemische Beraterin, Mediatorin, Idstein*

Kosten: 250 €

FRANZISKANISCHE AKZENTE**SPIRITUALITÄT AUS DER FRANZISKANISCHEN LEBENSKUNST**

Eine Buchreihe im Echter Verlag, Würzburg, herausgegeben von Mirjam Schambeck sf und Helmut Schlegel OFM.

Alle bisher erschienenen Bände sind im Buchhandel und auch am Bücherstand des Exerzitienhauses erhältlich.

RESILIENT LEBEN IN ZEITEN VON KRISEN UND VERÄNDERUNGEN

GELERNTES IN DIE ZUKUNFT BRINGEN RESILIENZTRAINING (TEIL 2)

Resilienztraining – was tun, wenn das Leben dazwischenkommt?
Auf einmal kann alles anders sein, und das Leben steht auf dem Kopf! Wer kennt das nicht. Das Seminar zeigt die Umsetzung der inneren Widerstandskraft für Psyche und Körper im (beruflichen) Alltag mit den sieben Schlüsseln der Resilienz.

Leitung: Karin Engel, Diplom-Sozialpädagogin,
Atemtherapeutin, Wiesbaden

Kosten: 60 € inkl. Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen

LEKTORENTRAINING

Fortbildungsveranstaltung für Gottesdienstbeauftragte und im Lektorendienst Tätige aus den Bezirken Frankfurt, Hochtaunus und Main-Taunus.

Leitung: Elisabeth Verhoeven, Sprecherin und Moderatorin, Mainz

Kosten: 15 € inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee

Der Eigenanteil der Teilnehmenden wird von den Pfarreien übernommen.



SELBSTLIEBE ENTFALTEN. EINE MÄNNERREISE ZU SPIRITUALITÄT UND LEBENSENERGIE

AUSZEIT FÜR MÄNNER

Wie kann ich mehr in Übereinstimmung mit mir selbst leben? Was ist eigentlich »mein eigenes Leben«? Viele Männer orientieren sich leider oft zu sehr an den Erwartungen und Ansprüchen anderer: Sie heißen PartnerIn, Arbeitgeber, Freunde, Sportkameraden, manchmal auch Eltern und Kinder ... Wir bringen Leistung und suchen Liebe. Wir funktionieren und möchten Anerkennung. Bis Körper oder Seele Schaden nehmen, wenn nicht gar rebellieren. Wie geht es anders, mehr mit mir? Das Seminar kann kein Leben umkrempeln, aber eine Tür öffnen, eine Richtung zeigen, Energien und Potenziale wecken.

Elemente: *Die Impulse und Methoden der Auszeit fördern Austausch und Selbstsorge; Eigenzeiten wechseln mit offenen Gesprächen unter Männern*

Leitung: *Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach*

Kosten: 240 €



Jeder Mensch ist ein Künstler.

Joseph Beuys

KREATIVITÄT



Ein Tag oder ein Wochenende mal raus aus dem Alltäglichen und etwas Neues entdecken – das ist für mich wie eine Frischzellenkur für Leib, Geist und Seele.

Astrid Alt

19

11.–13. März

Fr 18.30–So 13.00

UNTERWEGS IM LAND DER BIBEL

LEA-ERZÄHLFIGUREN-WERKSTATT (EGLI-FIGUREN)

LEA steht für »Lebendig – Erzählen – Ausdrücken«. Die beweglichen Figuren lassen das Erzählte lebendig werden. Nicht nur biblische Geschichte und Geschichten, sondern auch Szenen heutiger Zeit und Welt lassen sich mit den Figuren tiefergehend ausdrücken.

Elemente: *Im Kurs können zwei bis drei Figuren hergestellt und in einer Bibelarbeit in Szene gesetzt werden.*

Leitung: *Karin Williams, zertifizierte Kursleiterin für EGLI-Figuren (jetzt: LEA-Erzählfiguren), Leingarten*

Kosten: *220 €. Materialkosten werden gesondert berechnet*

28

11.–14. April

Mo 10.00–Do 17.00

IKONEN-MALSEMINAR

Ikonen haben in letzter Zeit stark an Bedeutung gewonnen. Sie sind die älteste Form christlicher Kunst, und das Malen von Ikonen ist – in einer Zeit des Bilderüberschusses – eine heilsame Form christlicher Spiritualität. Nach einer über 2000 Jahre alten Maltechnik können Sie – auch ohne große künstlerische Begabung – eine Ikone nach Wahl fertigstellen.

Leitung: *Dr. Harmjan Dam, Pfarrer, Frankfurt/Main*

Kosten: *350 € zzgl. 180 € Materialkosten für Erstausrüstung*

Anmeldung und weitere Informationen: *Dr. Harmjan Dam*
www.ikonmalenlernen.de

62

2.–4. September

Fr 18.30–So 13.00

SCHREIBEND AUF MEINEN SPUREN**SPIRITUELL-KREATIVES SCHREIBEN ALS WEG
ZU SICH SELBST UND ANDEREN**

Was ist Heimat, und wo ist sie zu finden? Ist sie an einen Ort oder an Menschen gebunden? Oder liegt Heimat nicht vielmehr in uns selbst? Diesen und anderen lebensgeschichtlichen Fragen wollen wir mit Mitteln der Biografiearbeit und des kreativen Schreibens nachgehen und den in unserem Lebensweg verborgenen Motiven auf die Spur kommen.

Elemente: *Einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zum Lösen von Schreibblockaden, kreatives Schreiben, Austauschmöglichkeit über entstandene Texte*

Leitung: *Stefan Gad, Schauspieler, Dozent, Erwachsenenbildung, geistlicher Begleiter, Gießen*

Kosten: *260 €*

81

24.–28. Oktober

Mo 14.00–Fr 13.00

IKONEN-MALSEMINAR

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 28 auf dieser Seite

Leitung: *Dr. Harmjan Dam, Pfarrer, Frankfurt/Main*

Kosten: *380 € zzgl. 180 € Materialkosten für Erstausrüstung*

UNTERWEGS IM LAND DER BIBEL

LEA-ERZÄHLFIGUREN-WERKSTATT (EGLI-FIGUREN)

LEA steht für »Lebendig – Erzählen – Ausdrücken«. Die beweglichen Figuren lassen das Erzählte lebendig werden. Nicht nur biblische Geschichte und Geschichten, sondern auch Szenen heutiger Zeit und Welt lassen sich mit den Figuren tiefergehend ausdrücken.

Elemente: *Im Kurs können zwei bis drei Figuren hergestellt und in einer Bibelarbeit in Szene gesetzt werden.*

Leitung: *Karin Williams, zertifizierte Kursleiterin für EGLI-Figuren (jetzt: LEA-Erzählfiguren), Leingarten*

Kosten: *220 €. Materialkosten werden gesondert berechnet*

HEILENDE KLÄNGE – HEILENDE GESÄNGE

WORKSHOP

Klänge und Gesänge sind nicht nur schön, sie haben auch heilende Wirkung auf Körper und Geist. Sie lösen innere Spannungen und schwingen die Seele auf einen gesunden Rhythmus ein. An diesem Wochenende werden wir unsere Stimme pflegen und zum Klingen bringen. Wir werden außerdem mit verschiedenen großen tibetischen Klangschalen arbeiten und in der Meditation ihre belebende Wirkung erfahren.

Elemente: *Stimmtraining und Gesang, Atem-, Körper- und Klangübungen, gemeinsames Singen neuer und bekannter Lieder, Einführung in die Welt und Wirkung der Klänge, Experimentieren und Meditieren mit Klangschalen, Gong und Psalter*

Leitung: *Kathleen Fritz, Diplom-Sozialpädagogin, Natural-Voice-Trainerin, ganzheitliche Stimmbildung, Frankfurt/Main
Helmut Schlegel, Franziskaner, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Hofheim*

Kosten: *240 €*



Freundeskreis

des Franziskanischen Zentrums für Stille und Begegnung

Der Freundeskreis des Exerzitienhauses lädt Sie ein!

- Wenn Sie Ihr Kurs angesprochen hat ...
- Wenn Ihnen unser Zentrum für Stille und Begegnung wichtig geworden ist ...
- Wenn Sie sich der franziskanischen Spiritualität verbunden fühlen ...

... dann werden Sie Mitglied im Freundeskreis!

So begleiten und fördern Sie die Arbeit des Exerzitienhauses.

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen und Spenden

- werden Veranstaltungen unterstützt, die zum spirituellen Kernbereich des Angebots gehören,
- wird Menschen mit geringem finanziellen Spielraum die Teilnahme an Kursen ermöglicht,
- werden Modernisierungen und Verschönerungen des Hauses durchgeführt.

Das Haus erhält weder Kirchensteuermittel noch Zuschüsse der öffentlichen Hand.

Die Höhe Ihres Mitgliedsbeitrags bestimmen Sie selbst.

Auf der jährlichen Mitgliederversammlung nehmen Sie Einfluss auf die inhaltliche Arbeit des Hauses. Besondere Veranstaltungen dienen dem Austausch mit den Verantwortlichen oder untereinander:

Wir packen zusammen an und feiern gemeinsam!

Als Mitglied erhalten Sie auch den »Freundeskreisboten« – unsere Mitgliederzeitschrift. Das Jahresprogramm wird Ihnen frühzeitig zugesandt: So können Sie die Angebote des Hauses intensiver nutzen.

Herzliche Einladung!

Der Vorstand des Freundeskreises

MITGLIED SEIN IM FREUNDESKREIS!

Ich möchte Mitglied im Freundeskreis werden:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ:.....Ort:

Telefon:

Ich spende zu Beginn des Kalenderjahres 15 € / 25 € / 50 € / ... €
(gewünschten Betrag unterstreichen oder eintragen).

- Ich überweise auf das Konto des Freundeskreises
des Exerzitenhauses:
Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE93 5109 0000 0077 0056 09
BIC: WIBADE5W

- Ich erteile einen Dauerauftrag an meine Bank.

- Ich gebe eine Einzugsermächtigung*:
Einzug zulasten IBAN:
Kreditinstitut / Sitz:
SWIFT-BIC:

- Ich benötige eine Spendenquittung.

.....
Datum

.....
Unterschrift

* Unsere Gläubiger-ID: DE 40ZZ 2000 0149 5280.

Die Mandatsreferenz wird Ihnen separat mitgeteilt.

Die Lastschriftermächtigung ist jederzeit kündbar.

Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Diese Anmeldung bitte an das Exerzitenhaus schicken!

32

30. April

Sa 10.00–12.00

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES FREUNDESKREISES

Leitung: Freundeskreis-Vorstand

33

30. April

Sa 12.00–20.00

FREUNDESKREIS KONKRET

AKTIONSTAG DES FREUNDESKREISES

Einmal im Jahr legen die Mitglieder unseres Freundeskreises selbst Hand an und unterstützen das Haus durch praktische Arbeiten.

Leitung: Freundeskreis-Vorstand

Übernachtung zum Gartenfest möglich.

34

1. Mai

So 12.00–17.00

GARTENFEST DES EXERZITIENHAUSES

FÜR GROSS UND KLEIN

Das Gartenfest rund um das Exerzitenhaus bietet von 12.00 bis 17.00 Uhr die Möglichkeit, durch vielfältige Angebote Haus und Garten kennenzulernen und miteinander zu feiern.

Leitung: Freundeskreis-Vorstand

51

19.–20. Juli

Di–Mi

GARTENABENDE

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder inspirierende Sommerabende, jeweils von 20.00 bis 21.30 Uhr, in unserem Garten an.

Leitung: Freundeskreis-Vorstand

Hofheimer

Woche der Stille

EINE RUHEZEIT FÜR MICH

Während dieses Zeitraumes werden im Exerzitenhaus ausschließlich Veranstaltungen stattfinden, die im besonderen Maße einen Ort der Stille und des Rückzugs bieten.

53	Exerziten im Gehen	25.–29. Juli	S. 30
54	Sommerexerziten	25.–30. Juli	S. 31
55	Einzelexerziten	25.–30. Juli	S. 32
56	Yoga-Seminar	26.–28. Juli	S. 39
57	Kontemplationswochenende	29.–31. Juli	S. 50

GANZJÄHRIGE ANGEBOTE

FRANZISKANISCHE WEGGEMEINSCHAFT

Weggemeinschaft zur Vertiefung franziskanischer Lebenshaltungen. Die Treffen werden jeweils von einem Gruppenmitglied vorbereitet und beginnen um 19.30 Uhr im Exerzitenhaus.

Informationen:

*Stefan Federbusch OFM, Telefon: 0 61 92 99 04-23,
E-Mail: stefan.federbusch@franziskaner.de*

Termine:

*10. Januar / 7. Februar / 7. März / 4. April / 2. Mai / 13. Juni /
4. Juli / 5. September / 3. Oktober (Franziskus) / 7. November und
5. Dezember*

RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG

LEHR- UND ÜBUNGSWEISE NACH HANNA LORE SCHARING

Samstags 9.30–16 Uhr:

*12. Februar / 2. April / 11. Juni / 23. Juli / 24. September /
5. November*

Kosten: 75 € pro Kurstag

Wochenendtermine:

*Freitag 16.30–19.30 Uhr / Samstag 9.30–16.00 Uhr
am 14./15. Januar, am 13./14. Mai und am 2./3. Dezember 2022*

Kosten: 100 €

Informationen und Anmeldung:

*Maria Hansmann, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim
Telefon: 01 73 6 72 11-63*

ZEN-GRUPPE HOFHEIM

Montags offene Sitzgruppe von 19.30 bis 21 Uhr (Ausnahmen: Feiertage – Ostern, Pfingsten, Weihnachten und Neujahr – und Hausferien). Einführung am 1. Montag jedes Monats um 19 Uhr.

Kosten: 5 € pro Abend

Informationen und Anmeldung:

*Klaus Vorpahl, Ostpreußenstraße 6, 65719 Hofheim
Telefon: 0 61 92 3 12 76*

MENSCHEN UND AUFGABEN

Stefan Federbusch	Franziskaner, Hausleitung, Kursbegleitung, Programmgestaltung
Beate Fischer	Stv. Küchenleitung
Maria Hansmann	Angebot Rhythmus – Atem – Bewegung
Saba Jehdego	Hauswirtschaft
Tomislava Krolo	Hauswirtschaft
Norbert Lammers	Franziskaner, Exerzitien- und Seminarbegleitung, Geistliche Begleitung
Bernd Leopold	Franziskaner, Empfang, Raumgestaltung
Holger Müller	Küchenleitung
Rukiye Öztürk	Leitung Hauswirtschaft
David Rothberg	Garten
Donkoh Saibou	Hauswirtschaft
Thomas Schardt	Franziskaner, Finanzverwaltung
Helmut Schlegel	Franziskaner, Exerzitien- und Seminarbegleitung, Geistliche Begleitung
Helga Schüttau	Küche und Speisesaal
Sebastian H. Schwarzer	Leitung Refugium
Norbert Stumpf	Franziskaner, Hausmeister
Frank Usinger	Küche
Anna Vorwieger	Küche und Speisesaal
N. N.	Verwaltung, Büro



REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Dr. Franziska Achatz	Ärztin und Zen-Meisterin, Chieming/Obb.
Mathias Adler-Machill	Pastoralreferent, Hofheim
Astrid Alt	Seelsorgerin im Refugium, Geistliche Begleiterin, Hofheim
Andrea Althen	Entspannungspädagogin, Kelkheim
Beate Bendel	Klinikseelsorgerin, Tanzleiterin, Frankfurt/Main
Dr. Katja Bergmann	Germanistin, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin, Frankfurt/Main
Dr. Harmjan Dam	Theologe, Religionslehrer, Ikonenmaler, Frankfurt/Main
Martina Dehm	Religionspädagogin, Bibliodramaleiterin, Limburg
<i>Rudolf Dingenotto</i>	Franziskaner, Fastenbegleiter, Frankfurt/Main
Karin Engel	Sozialpädagogin, Gesundheitscoaching, Wiesbaden
Dr. Günter Donn	Biologe, Karlsruhe
Stefan Federbusch	Franziskaner, Erwachsenenbildner, Hofheim
Kathleen Fritz	Natural-Voice-Trainerin und Sängerin, Frankfurt/Main
Uwe Jakob	Ikebana-Lehrer der Ikenobo- Akademie, Kyoto (Japan)/ Frankfurt/Main
Stefan Gad	Schauspieler, Geistlicher Begleiter, Gießen
Kirstin Germer	Shibashi-Qigong-Lehrerin, Diplom- Theologin, Duisburg
Peter van Gool	Jesuit, Psychosynthesetherapeut, Leuven/Heverlee (Belgien)
Maria Hansmann	Lehrerin Rhythmus – Atem – Bewegung (RAB), Hofheim
Bärbel Hasselbach	Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Hofheim
Stefan Herok	Pastoralreferent, Gau-Bischofsheim
Elvira Iten	Gestalterin für spirituelle Prozesse, Volketswil
Imke Klein	Kursleiterin für intuitives Bogenschießen, Frankfurt/Main
Renato Kruljac	Kontemplationsleiter, MBSR/MBCL- Lehrer, Frankfurt/Main
Hans-Peter Labonte	Pastoralreferent, Pilgerbegleiter, Frankfurt/Main
Norbert Lammers	Franziskaner, Exerzitienbegleiter, Hofheim
Agnes Lanfermann	Missionsärztliche Schwester, Frankfurt/Main

Dorothee Laufenberg	Steyler Missionarin, Exerzitienbegleiterin, Eriskirch
Hans Martin Lorentzen	Qigong-Lehrer, Lübeck
Dr. Isolde Macho	Theologin, Coach, Supervisorin, Idstein
Sabine Menge	Pastoralreferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
Jutta Merz	Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin, Frankfurt/Main
Irena Morczinek	Biologin, Yoga-Lehrerin, Frankfurt/Main
Ricarda Moufang	Geistliche Begleiterin, Musikerin, Autorin, Frankfurt/Main
Sebastian Painadath	Jesuit, Kalady/Südindien
Hans Prömper	Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner, Offenbach
Dr. Beate Rachstein	Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin, Bad Soden
Helmut Schlegel	Franziskaner, Exerzitienbegleiter, Hofheim
Jutta Schlier	Freischaffende Malerin, Exerzitienbegleiterin, Zierenberg
Elfriede Schneider	Tanzleiterin, Ebelsbach
Sebastian H. Schwarzer	Leiter des Refugiums, Pastoralreferent, Hofheim
Gertrud Smitmans	Mauritzer Franziskanerin, Betriebswirtin, Köln
Dr. med. Alexander Ulrich	Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Singhofen
Elisabeth Verhoeven	Sprechtrainerin, Rundfunksprecherin, Mainz
Klaus Vorpahl	Zen-Lehrer, Hofheim
Dr. Thomas Wagner	Meditationsbegleiter, Erwachsenenbildner, Idstein
Christine Walter-Klix	Klinikseelsorgerin, Exerzitienbegleiterin, Bad Homburg
Giannina Wedde	Spirituelle Autorin, Bielefeld
Karin Williams	Zert. Kursleiterin für EGLI-Figuren (jetzt: LEA-Erzählfiguren) Leingarten
Kristina Wolf	Missionsärztliche Schwester, Frankfurt/Main
Wolfgang Zeitler	Psychotherapeut, Musiktherapeut, Bayreuth

Nähere Angaben zu unseren Referentinnen und Referenten finden Sie auf unserer Homepage unter »Referententeam«.

ANMELDUNG UND HINWEISE

Exerzitienhaus • Kreuzweg 23 • 65719 Hofheim

Telefon: 0 6192 99 04-36 • Fax: 0 6192 99 04-39

E-Mail: info@exerzitienhaus-hofheim.de

Bitte richten Sie Ihre **Anfragen und Anmeldungen** schriftlich an obige Anschrift. Wenn Sie keine anderslautende Benachrichtigung erhalten, gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie mit dem Kursbrief weitere Informationen. Die Rechnung über die Kosten erhalten Sie bei Ihrer Abreise zur Überweisung. Für Tagesveranstaltungen ist auch die telefonische Anmeldung möglich; dafür werden keine Kursbriefe versandt.

Die **Uhrzeiten von Kursbeginn und Kursende** sind im Programm mit der Terminangabe ausgewiesen. Wir gehen davon aus, dass Sie während des Kurses von Anfang bis Ende anwesend sind; nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet.

Der bei einem Kurs angegebene **Preis** enthält – sofern nichts anderes angegeben ist – bei mehrtägigen Veranstaltungen folgende **Leistungen** unseres Hauses: Übernachtung in Zimmern mit Dusche und WC, täglich vier Mahlzeiten sowie die Kursgebühr (Referentenhonorare, Verwaltungskosten, Raumpflege, Materialien).

Sollten Sie vorübergehend oder dauerhaft über kein oder ein geringes Einkommen verfügen, wenden Sie sich bitte an unser Büro; wir bieten verschiedene situationsbezogene **Ermäßigungen** an.

Falls Umstände eintreten, die Sie an der Teilnahme hindern, fällt bei **Absagen** ab 14 Tagen vor dem Termin eine Ausfallgebühr in Höhe von 25 € an; sollten Sie innerhalb von drei Tagen vor Kursbeginn absagen, müssen wir Ihnen 50 % der Kursgebühren berechnen. Bei Abmeldungen am Anreisetag oder bei unentschuldigtem Fernbleiben wird Ihnen der volle Kostenbeitrag der betreffenden Veranstaltung in Rechnung gestellt. Dies gilt auch bei Erkrankung.

Einzelgäste können nach rechtzeitiger Absprache mit unserem Büro für stille Tage in unser Haus kommen. Ebenso bieten wir die Möglichkeit zu **geistlichen Begleitungsgesprächen**.

Für Gepäck und Wertsachen sowie für Schäden an Fahrzeugen, die auf unserem Gelände abgestellt werden, übernehmen wir **keine Haftung**.

ESSENSZEITEN

Frühstück	8.00 bis 9.00 Uhr
Mittagessen	12.15 Uhr
Kaffee	14.00 bis 15.00 Uhr
Abendessen	18.30 Uhr (Sa 19.00 Uhr)

PREISE

BELEGGRUPPEN

Wir gewähren 15 % Rabatt für Beleggruppen in kirchlicher Trägerschaft (Diözesen, Landeskirchen, Ordensgemeinschaften).
Bitte sprechen Sie uns an!

Tagespauschale

(Tagungen ohne Übernachtung, mit Steh- bzw. Pausenkaffee, Mittagessen, Nachmittagskaffee mit Kuchen, Mineralwasser/Apfelschorle)
pro Person 35 €

Tagessatz Einzelzimmer*

(für Unterkunft im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension mit drei Mahlzeiten**)
pro Person 89 €

Tagessatz Doppelzimmer*

(für Unterkunft im Doppelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension mit drei Mahlzeiten**)
pro Person 84 €

* Bei ein bis zwei Übernachtungen zuzüglich einmalig 5 € Kurzzweitzuschlag

** Pausenkaffee am Vormittag und Nachmittagskaffee mit Kuchen können dazugebucht werden.

Die Kosten der **Raummiete** entnehmen Sie bitte unserer Website.

EINZELGÄSTE (STILLE TAGE)

Tagesaufenthalt ohne Übernachtung mit Verpflegung 30 €
Unterkunft im EZ mit Dusche/WC/Verpflegung pro Tag*** 63 €

*** maximal sieben Tage



Die Erfüllung besonderer Diätwünsche ist nach Rücksprache mit der Küchenleitung gegen Aufpreis möglich.

ANMELDUNG

Zur Veranstaltung

.....
Veranstaltung

.....
Kursnummer

.....
vom

.....
bis

melde ich mich hiermit verbindlich an.

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

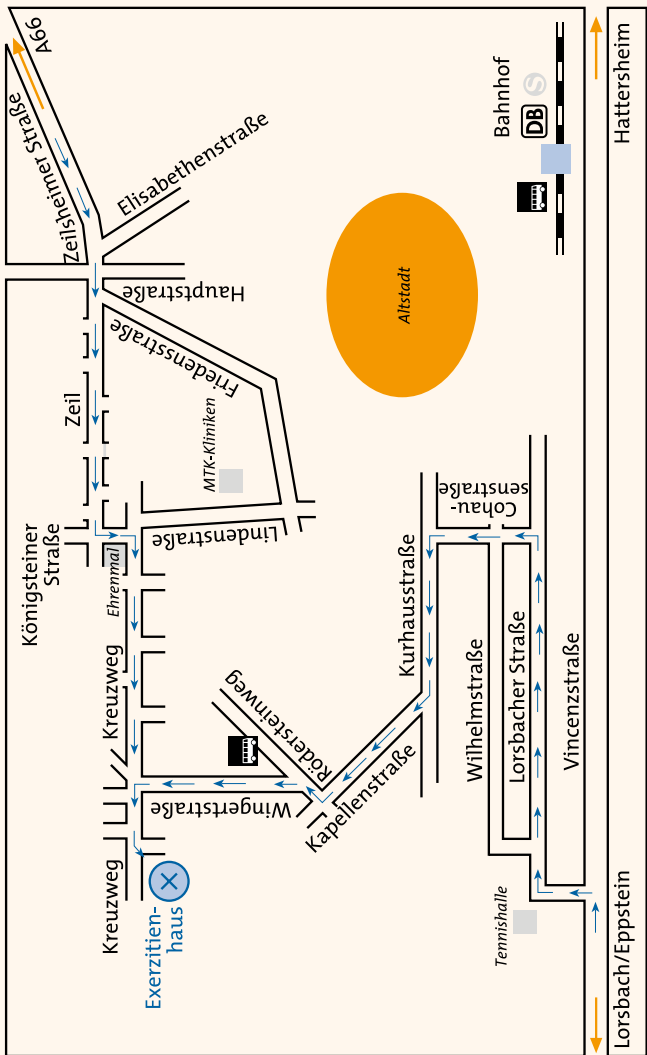
.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum

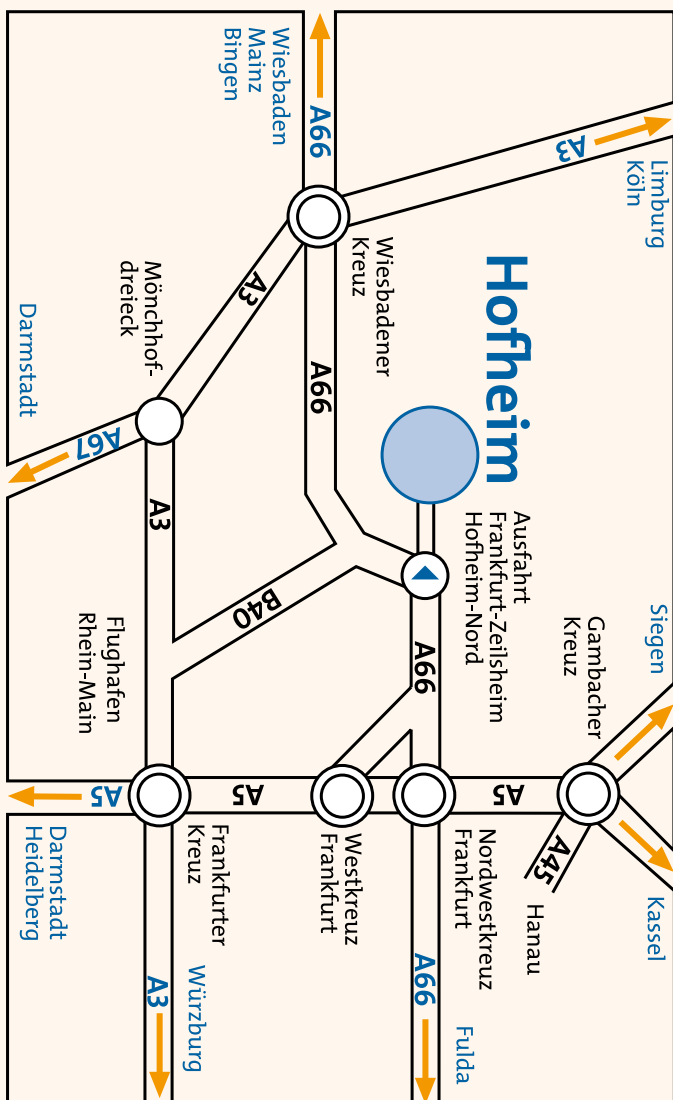
Betrachten Sie Ihre Anmeldung bitte als verbindlich!

Sie können sich über unsere Website oder per E-Mail anmelden oder dieses Formular an uns faxen oder per Post senden. Ihre Anmeldung gilt als bestätigt, wenn Sie keine anderslautende Nachricht bekommen. Weitere Informationen finden Sie unter »Anmeldung und Hinweise« auf Seite 78. Falls Umstände eintreten, die Sie an der Teilnahme hindern, fällt bei Absagen ab 14 Tagen vor dem Termin eine Ausfallgebühr in Höhe von 25 € an; sollten Sie innerhalb von drei Tagen vor Kursbeginn absagen, müssen wir Ihnen 50 % der Kursgebühren berechnen. Bei Abmeldungen am Anreisetag oder bei unentschuldigtem Fernbleiben wird Ihnen der volle Kostenbeitrag der betreffenden Veranstaltung in Rechnung gestellt. Dies gilt auch bei Erkrankung.



Von der Autobahn 66 kommend, nehmen Sie bitte in jedem Fall, auch von Wiesbaden her, die Ausfahrt »Ffm-Zeilsheim/Hofheim«. In Hofheim treffen Sie am Ende der Zeilsheimer Straße auf eine ampelgeregelte Kreuzung. Queren Sie diese und fahren Sie den Berg hinauf (Kapellenberg). Folgen Sie den Schildern »Klinik-MTK« bis zum Ehrenmal. Achten Sie auf weiße Wegweiser »Exerzitienhaus«. Parkplätze finden Sie direkt beim Haus.

Aus dem Taunus über die Landstraße aus Eppstein bzw. Lorsbach kommend, nehmen Sie bitte die erste Abfahrt nach Hofheim. In Hofheim biegen Sie bei der ersten Möglichkeit nach links ab in die Kohausenstraße. Folgen Sie dem Straßenverlauf des obigen Plans.



Mit dem Pkw kommen Sie nach Hofheim/Ts. über die Autobahn Frankfurt/Main-Wiesbaden (A66). Fahren Sie in jedem Fall, auch von Wiesbaden her, bis zur Ausfahrt »Ffm-Zeilsheim/Hofheim«, dann nach Hofheim herein.

Mit der Bahn erreichen Sie das Exerzitienhaus in Hofheim/Ts. über Frankfurt/Main oder mit dem Bus von Wiesbaden aus. Ab Frankfurt/Main-Hauptbahnhof mit der S-Bahn-Linie S2 in Richtung Niedernhausen bis Station Hofheim. Der Taxistand befindet sich am Ende der verlängerten Bahnunterführung in Richtung Innenstadt. Zur Orientierung in Hofheim siehe auch die Umschlaginnenseite.