



Kontemplative Exerziten – Herzensgebet

*Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten.
Denn nur in der Stille kann die Wahrheit eines
jeden Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen.
(Antoine de Saint-Exupery)*

Sonntag, 01. Dezember 2019 * 18.00 Uhr
bis Freitag, 06. Dezember 2019 * 13.00 Uhr

Kontemplative Exerziten sind eine intensive
Zeit der Stille,
um zur Ruhe zu kommen und eine Haltung der
Achtsamkeit einzuüben.
Zeit des Herzensgebets
um unser Leben auf Gott auszurichten.
Zeit ganzheitlichen Lebens
wo ich als Mensch, so wie ich bin kommen darf,
ohne Anspruch etwas leisten zu müssen.

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Gebets-
tradition. Sie zeichnet sich durch ihre große Ein-
fachheit aus. Im Zentrum steht die stille, schlichte
Wiederholung des Namens Jesu. Sie führt uns zu
uns selbst, zu unserer eigenen Tiefe und öffnet
uns für die Gegenwart Gottes.

Folgende Elemente bestimmen den Aufbau und
Inhalt dieser Woche:

- Hinführung zum Herzensgebet

- Mehrere Stunden gemeinsamer stiller
Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Gemeinsame Austauschrunden
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Leichte Übungen zur Körperwahrneh-
mung
- Tägliche Eucharistiefeier

Es werden in diesem Exerzitenkurs keine Medita-
tionserfahrungen vorausgesetzt, wohl aber eine
psychische Belastbarkeit und die Bereitschaft,
sich auf einen inneren Prozess und die Begleitung
einzulassen. Da intensive Zeiten der Stille nicht
für jede/n in jedem Lebensabschnitt geeignet
sind, bitten wir um einen schriftlichen Vorkon-
takt.

Kursleitung:

Matthias Karwath, kath. Priester, Gestaltthera-
peut und begleitet seit 2000 kontemplative Exer-
ziten. www.matthias-karwath-innenansichten.de

Karin Seethaler, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Cari-
tastheologin (M.A.), seit 1992 Kursleiterin für
kontemplative Exerziten. [www.karin-seethaler-
wendepunkte.com](http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com)

Kursgebühr: 180, -- €
Pension: 275, -- € im EZ mit Du/WC
235, -- € im EZ ohne Du/WC



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerziten

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

anmeldung@hauswerdenfels.de

www.haus-werdenfels.de

