



## 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, 29. November 2020 \* 18.00 Uhr  
bis Freitag, 04. Dezember 2020 \* 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](http://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](mailto:anmeldung@hauswerdenfels.de)

[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

