



Heimkehren in die Verbundenheit

Kontemplative Exerzitien für Frauen und Männer

23.8.2025, 16.00 –30.8.2025, ca. 13.30

Wir sind wir eingeladen heimzukehren in die Verbundenheit mit dem Ursprung allen Seins. Dazu ist es hilfreich, auf unserer Reise innezuhalten, uns aus dem Alltag zurückzuziehen und in die Stille einzutauchen. Wir dürfen Einkehren in unsere Mitte, die uns mit allem verbindet und Vertrauen schöpfen für unsere Reise als MystikerInnen des Alltags.

Spuren: Mich in die Gegenwart Gottes hinein entspannen, in die Stille eintauchen und immer mehr Hörende/r werden. Ganz im Hier und Jetzt präsent sein und das öffnende, nicht wertende Gewahrsein des Herzens einüben. Mich von MystikerInnen inspirieren lassen, um dem lebendigen Ugrund auf die Spur zu kommen und mich vom unaussprechlichen Geheimnis Gottes berühren und überraschen zu lassen. Von dieser Erfahrung aus, auf meinen Alltag schauen, neue Perspektiven entwickeln und Klarheit gewinnen, wofür ich meine Lebenskraft einsetzen möchte.

Elemente: Hinführung und Einüben von Meditation und Achtsamkeitspraxis. Dabei helfen uns: Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Gehmeditation, gemeinsame Sitzmeditation, Tanz als spirituelle Praxis, Bewegung und Sein in der Natur, kurze Impulse aus unterschiedlichen mystischen Traditionen, Stille, einfache liturgische Feiern und Austausch in der Gruppe.

Jede/r soll auch ausreichend Zeit für sich haben ... Wir werden die Tage im Schweigen verbringen.

Auf Wunsch: Begleitung durch Einzelgespräche

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle die Sehnsucht danach haben, heimzukehren zum Einen Ursprung, sind herzlich willkommen.

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt: Theologin, spirituelle Begleitung, Exerzitienleitung, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Vollpension: Vollpension im EZ mit DU/WC €665.-

Kursbeitrag: €450.- €710 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten

Ort: AndersOrt, Haus der Frauen - Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau www.hausderfrauen.at

A-8222 Feistritztal | St. Johann bei Herberstein 7 Tel. 0043 (0) 3113 2207 | kontakt@hausderfrauen.at

Nähere Informationen und Anmeldung:

Mag^a Birgit Schmidt: Hafnerriegel 70, 8010 Graz. Tel. 0699/81793291, e-mail: birgit.schmidt@joyces.at

Anmeldeschluss: 1.6.2025