Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen

AIKIDO ist ein Übungsweg, der Körper und Geist in Harmonie und Einheit bringt.
Grundlage ist eine rein defensive japanische Kampfkunst, die ursprünglich aus dem Führen des Schwertes stammt.
Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzschwert "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

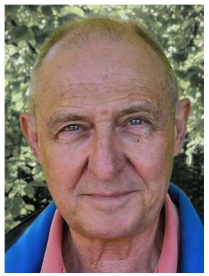
Zurücktreten,
in die Tiefe gehen,
Öffnen mit dem Schwert
entsprechen den Tenkan, Ura und Irimi Bewegungen im Aikido. Diese stehen mit der Mystik in Verbindung, weil sie das Prinzip des Loslassens, des Mitgehens und das Öffnen für Neues verkörpert.
Bewegungen und geistliche Impulse laden ein, einen Raum zu öffnen, um mit sich und Gott in Resonanz zu kommen.

Elemente der Exerzitien

- gemeinsame inhaltliche Impulse und Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzschwert Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 30 Min. im Freien statt. Die Holzschwerter werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Begleitung

Sr. Beatrix Barth, *1975,
Oberzeller Franziskanerin,
Gestaltpädagogin (IGB),
Traumapädagogin (DEGPT),
Exerzitienbegleiterin (ruach/KKH),
praktiziert seit 2010 Aikido



Matthias Helfrich, *1959,
verh., 3 Kinder, GCL Mitglied,
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter (GCL/Jesuiten),
Supervisor (DGSD)
Aikido 3. Dan (Aikikai)

Ruth Helfrich, *1959,
verh., 3 Kinder, GCL-Mitglied,
geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin (GCL/Jesuiten) Ausbildung Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge, und Humor-Kreativität - Kommunikation – Clownerie

Organisatorisches

Beginn
Montag 07.09.2026, 15.00 Uhr

Ende
Freitag 11.09.2026, 09.00 Uhr
nach dem Frühstück

Ort
Haus Klara
Kloster Oberzell 2, 97299 Zell am Main
Tel.: 0931 4601 251,
Mail: haus-klara@oberzell.de

Kosten
Verpflegung, Unterbringung (EZ/DU/WC) und Kursgebühr beträgt 528,- €
für Studenten und Azubis ermäßigt 320,- €

Für Teilnehmende an Exerzitien gibt die Ignatiusstiftung im Bedarfsfall einen Zuschuss. Wer finanzielle Hilfe benötigt, wendet sich an die Mail: margarete.rohrhirsch@gcl.de

Anmeldung
Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis 1.8. an:
haus-klara@oberzell.de

Weitere Information
www.aikidoexerzitien.de
https://youtu.be/hJjB4f-HKTI
sr.beatrix@oberzell.de

„Leer sein
aller Kreatur
ist Gottes voll sein,
und voll sein
aller Kreatur ist
Gottes leer sein.“

Meister Eckhard

GCL Gemeinschaft Christlichen Lebens

Die GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) ist eine weltweite geistliche Gemeinschaft innerhalb der katholischen Kirche, die aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola (dem Gründer des Jesuitenordens) lebt.

AI bedeutet **Harmonie;**

Dies steht für runde, fließende Bewegungen

KI bedeutet **Energie;**

Die Energie, die aus der Körpermitte kommt, Atemkraft, die „Ruach“

DO ist der Weg;

und steht für den persönlichen Übungs- und Lebensweg.

Ermäßigt für Studenten und Azubis

Kurzexerzitien mit AIKIDO-Impulsen

07.09. – 11.09.2026

Haus Klara
Kloster Oberzell
bei Würzburg

GCL Gemeinschaft Christlichen Lebens

Haus Klara