

„Geh deinem Gott entgegen
bis zu dir selbst.“ (Bernhard von Clairvaux)

In diesen Exerzitien mit AIKIDO-Impulsen sind Sie eingeladen in Schwertübungen Bewegungen nachzuspüren, die symbolhaft für die Dynamik und Prozesse des Lebens stehen,

- ... den Stand prüfen
- ... die eigene Mitte wahrnehmen
- ... zurücktreten
- ... sich ordnen

Auf dem Weg zu sich selber und zu Gott helfen diese Übungen ...

- ... achtsamer und präsenter zu werden
- ... der inneren Haltung nachspüren
- ... sich zu ordnen und seinen Stand zu entdecken
- ... Schritte der Entschiedenheit nachzuspüren.

Teilnehmerrückmeldungen aus Exerzitien zu den Aikido-Impulsen

- „Das Übungsritual hat für mich etwas Ordnetendes“
- „wertvolles Element, in der Mitte zu sein“
- „spüre die Kraft in den Bewegungen“
- „Übungen machen mich wach – lebendig“
- „Die Übungen halten mir einen Spiegel vor Augen“

Elemente:

- gemeinsame inhaltliche Impulse und Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzsword Bokken, finden 3-mal täglich jeweils ca. 20 Min im Freien statt. Die Holzsworder werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Voraussetzungen:

- Erfahrung mit persönlichem Gebet und Schweigen
- Bereitschaft und Offenheit, sich auf diese Form von Exerzitien einzulassen
- Vorgespräch mit einer Begleitperson

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.

Für Teilnehmende an Exerzitien gibt die Ignatiusstiftung im Bedarfsfall einen Zuschuss. Wer finanzielle Hilfe benötigt, um teilnehmen zu können, erhält das Antragsformular von der Geschäftsführung der Stiftung unter Tel. 0821 91638, margarete.rohrhirsch@gcl.de

Bitte hier abtrennen

Ich melde mich an zu den **Exerzitien mit AIKIDO-Impulsen** (29.08. – 05.09.2020)

Name Geburtsdatum.....Beruf.....

Anschrift:

Telefon/Fax/E-Mail:

Ggf. Name des/der gewünschten Begleiters/Begleiterin.....

Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben zur Bearbeitung der Anmeldung, für evtl. Anschlussfragen und für die Veranstaltung selbst gespeichert werden. Detaillierte Informationen zu unserem Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung, unter www.kloster-cham.de. Das GCL-Sekretariat verwendet Name und Kontoverbindung für die einmalige Lastschrift der Kursgebühr.

Unterschrift

Datum

D-93413 Cham
Ludwigstraße 16
Exerzitienhaus Maria-Hilf

Organisatorische Hinweise

- Beginn:** 29.08. 2020, 18.00 Uhr
mit dem Abendessen
- Ende:** 05.09.2020, circa 09.00 Uhr
nach dem Frühstück
- Ort:** Exerzitienhaus „Maria-Hilf“
Ludwigstraße 16
D-93413 Cham
*fünf Minuten zu Fuß vom
Bahnhof entfernt*
- Kosten:** Verpflegung und Unterbringung
beträgt 371,- € (EZ/DU/WC) im
Voraus überweisen oder vor Ort
in bar bezahlen,
die Kursgebühr beträgt 210,- €
(ermäßigt 105,- €) und wird vom
GCL Sekretariat per Lastschrift
eingezogen.
- Begleitung:** Ruth Helfrich GCL
Rupertsbuch, geb. 1959,
Exerzitienbegleiterin
(GCL/Jesuiten),
Ausbildung in Humor Kreativität -
Kommunikation – Clownerie,
- Matthias Helfrich GCL
Rupertsbuch, geb. 1959,
Exerzitienbegleiter, (GCL/Jesu-
iten), Supervisor DGSD,
trainiert seit 1999 AIKIDO, 3. DAN
(AIKIKAI), mehr zu Aikido in Exer-
zitien unter:
www.aikidoexerzitien.de
- Anmeldung:** Bitte schicken Sie Ihre
Anmeldung bis
spätestens 19. August 2020
Exerzitienhaus „Maria-Hilf“
oder per Mail an
exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de

Begrenzte Teilnehmerzahl!

www.gcl.de
www.kloster-cham.de



Exerzitien

Exerzitien mit AIKIDO-Impulsen

Exerzitienhaus „Maria Hilf“
in Cham

vom 29.08.2020
bis 05.09.2020

Geistliches Zentrum
Kloster Cham



GCL
Gemeinschaft
Christlichen
Lebens