

## Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen für Männer

AIKIDO ist ein Übungsweg, der Körper und Geist entwickelt. Grundlage ist eine rein defensive japanische Kampfkunst, die ursprünglich aus dem Führen des Schwertes stammt.

AIKIDO übt die richtige Haltung ein, die Koordination von Bewegung und Atmung, die Suche nach der Körpermitte. Kraft und Lebensenergie kommen in Fluss.

Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzsword "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

### SICH ORDNEN ZURÜCKTRETEN SICH ÖFFNEN ANTWORTEN

sind die Grundhaltungen der AIKIDO- und Achtsamkeitsübungen. Zusammen mit den geistlichen Impulsen laden Sie ein, der persönlichen Lebensdynamik, der Sehnsucht und den Kraftquellen nachzuspüren.

Sie helfen, immer mehr die Spuren Gottes im Leben wahrzunehmen und ihnen zu folgen – und so bei sich selbst und bei Gott anzukommen.

## Elemente der Exerzitien

- gemeinsame inhaltliche Impulse und Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzsword Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 25 Min. im Freien statt. Die Holzsworder werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



### 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.

## Begleitung



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



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.

## Organisatorisches

### Beginn

2.10.2024, 18.15 Uhr mit dem Abendessen

### Ende

6.10.2024, 09.00 Uhr nach dem Frühstück

### Ort

Forum Vinzenz Pallotti, Pallottistr. 3  
56179 Vallendar, Tel. 0261 6402-0

[www.forum-pallotti.de](http://www.forum-pallotti.de)

### Kosten

Unterbringung, Verpflegung (EZ/DU/WC): ca. 390 -  
410 EUR (je nach Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 120 EUR, ermäßigt mind. 60 EUR  
(Sie entscheiden nach Ihren finanziellen Möglichkeiten)

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

### Anmeldung

GCL-Sekretariat, Bei St. Ursula 5, 86150 Augsburg  
oder über unsere Webseite:

[www.aikidoexerzitien.de](http://www.aikidoexerzitien.de)  
[www.gcl.de](http://www.gcl.de)

### Weitere Information

[www.aikidoexerzitien.de](http://www.aikidoexerzitien.de)  
<https://youtu.be/hJjB4f-HKTl>

DIE DINGE AUF DEM ANGESICHT DER  
ERDE SIND FÜR DEN MENSCHEN GE-  
SCHAFFEN;  
DAMIT SIE IHM BEI DER VERFOLGUNG  
DES ZIELS HELFEN; ZU DEM ER GE-  
SCHAFFEN IST.

*EB Prinzip und Fundament  
Ignatius von Loyola*



AIKIDO IST VOR ALLEM EIN WEG ZUR  
ENTWICKLUNG UND ENTFALTUNG  
DER IM UNBEWUSSTEN RUHENDEN  
GEISTIGEN KRÄFTE.

*Heinz Patt*

Die Wahrheit ist, dass die Harmonie von Geist,  
Atmung und Körper nicht erreicht werden kann  
ohne sich zu üben.

Gaku Homma



## Exerzitien für Männer mit AIKIDO-Impulsen

2. – 6. Oktober 2024

Forum Vinzenz Pallotti  
56179 Vallendar bei Koblenz