

FÜR MÄNNER

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

Meister Eckhard



Kurzexerzitionen mit AIKIDO-Impulsen

17.06. – 21.06.2026

Tagungszentrum Marienland
In Vallendar



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.



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 Holzsword "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

Zurücktreten, Tiefe, Öffnen mit dem Schwert

entsprechen den Tenkan, Ura und Irimi Bewegungen im Aikido. Diese steht mit der Mystik in Verbindung, weil sie das Prinzip des Loslassens, des Tiefen/Verborgenen 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
- 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.

Begleitung



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



Bilder: www.photodesignaltmuehlal.de

Organisatorisches

Beginn

17.06.2026, 18.00 Uhr

Ende

21.06.2025, 09.00 Uhr
nach dem Frühstück

Ort

Tagungszentrum Marienland
Berg Schönstatt 8
56179 Vallendar
<https://www.tagungszentrum-marienland.de/>

Kosten

ca. 436 EUR Verpflegung, Unterbringung (EZ/DU/WC)
120 EUR Kursgebühr (mind. 60 EUR nach finanzieller Selbsteinschätzung)

Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis spätestens **18.05.2026** an GCL-Sekretariat, Bei St. Ursula 5, 86150 Augsburg oder melden Sie sich über unsere Homepage an: www.gcl.de

Weitere Information zu AIKIDO-Exerzitien

www.aikidoexerzitien.de
<https://youtu.be/hJjB4f-HKTI>