

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,

Senken,

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 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 Holzsword Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 30 Min. im Freien statt. Die Holzsworder werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

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

Heinz Patt

Begleitung



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



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



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

Donnerstag 20.08.2026, 17.00 Uhr

Ende

Donnerstag 27.08.2026, 09.30 Uhr

Ort

Exerzitenhaus
Dresdner Straße 73
01326 Dresden

Kosten

Kosten: 490 €
Kursgebühr: 225 €

Anmeldung

Kursnummer: 2625
Exerzitenhaus HohenEichen
Tel.: 0351 26164-10
Fax: 0351 26164-11
info@haus-hoheneichen.de

Weitere Information

www.aikidoexerzitien.de
<https://youtu.be/hjJB4f-HKTI>



AI	KI	DO
bedeutet Harmonie;	bedeutet Energie;	ist der Weg;
Dies steht für runde, fließende Bewegungen	Die Energie die aus der Körpermitte kommt, Atemkraft, die „Ruach“	und steht für den persönlichen Übungs- und Lebensweg.

Aikido ist vor allen ein Weg zur Entwicklung und Entfaltung der im Unbewussten ruhenden geistigen Kräfte. *Heinz Patt*



Einzelexerzitien mit AIKIDO-Impulsen

20.08. – 27.08.2026