

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 langsamten, harmonischen Bewegungen mit dem Holzschwert "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 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



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 Gestalt pädagogik und heilende Seelsorge, Humor-Kreativität - Kommunikation – Clownerie

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

Heinz Patt



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

Exerzitienhaus
Dresdner Straße 73
01326 Dresden

Kosten

Kosten: 490 €
Kursgebühr: 225 €

Anmeldung

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

Weitere Information

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



AI

bedeutet
Harmonie;

Dies steht für
runde, fließende
Bewegungen

KI

bedeutet Energie;

Die Energie die
aus der
Körpermitte
kommt,
Atemkraft,
die „Ruach“
und steht für den
persönlichen
Übungs- und
Lebensweg.

DO

ist der Weg;

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