

Haus Werdenfels  
Waldweg 15 Eichhofen  
93152 Nittendorf

#### Informationen und Anmeldung:

Tel. 09404/9502-0 oder  
anmeldung@haus-werdenfels.de

#### Kosten:

Kursgebühr 110, -- €  
Pension 339, -- € (im EZ mit DU/WC)  
309 -- € (EZ mit Etagedusche)

Foto auf der Vorderseite: pixabay

## Meditationswoche Kontemplative Exerzitien



Berührung.

Wenn Gott mich berührt,  
komme ich zum Leben –  
gehe ich "an".

So 05. Juli 2020 \* 18.00  
bis Sa 11. Juli 2020 \* 13.00

Haus Werdenfels  
93152 Nittendorf  
bei Regensburg

Ihre Anmeldung bzw. Rückantwort  
bekommen wir gerne auf diesem Formular  
oder per Fax: 09404-9502-950 oder  
per E-Mail: [Anmeldung@Haus-Werdenfels.de](mailto:Anmeldung@Haus-Werdenfels.de)

(natürlich gerne auch in Form eines Briefes  
oder einer Karte)



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf  
Telefon 09404 9502-0  
Telefax 09404 9502-950  
anmeldung@haus-werdenfels.de  
www.haus-werdenfels.de

**KEB**  
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM BISTUM REGENSBURG E.V.

## Meditation und Stille

### Eine Woche achtsame Wahrnehmung und Meditation üben– wozu?

- Der Sehnsucht in mir Raum geben.
- Den Geschmack der Stille kennenlernen.
- Den Atem wahrnehmen lernen.
- Mir selbst näherkommen.
- Mich von Gott berühren lassen.
- Achtsam werden für innere Impulse.
- Aus dieser Erfahrung den Alltag neu erleben.
- Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden“.  
(Ignatius von Loyola)

#### Elemente der Meditationswoche

- durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Meditation mit dem Jesusgebet / Herzensgebet
- spirituelle Impulse
- Meditationszeiten in der Gruppe (täglich ca. 6 x 30 Minuten)
- Teilnahme an der Eucharistiefeier

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen / Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Leitung und Begleitung:

**Dr. Wolfgang Holzschuh**, Diakon,  
Pastoraltheologe, Supervisor (DGSv).  
Exerzitienbegleiter

**Frau Franziska Mair-Kastner**, Theologiestudium Wien, Krankenhauseelsorgerin,  
Exerziten- u geistliche Begleiterin

Vorausgesetzt wird

- die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen.
- eine normale psychische Stabilität.

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitien ist ein telefonisches Vorgespräch mit Dr. Wolfgang Holzschuh, Tel.: 09402/500756 erforderlich.

Ich melde uns/mich an zu den Kontemplativen Exerzitien mit  
Dr. Wolfgang Holzschuh  
und Franziska Mair-Kastner  
So 05. Juli– Sa 11. Juli 2020

Absender:

---

---

---

---

Telefon:

---

 @ 

---

Ich wünsche ein

- Einzelzimmer mit DU/WC
- Einzelzimmer ohne DU/WC