

## Elemente

- ❖ durchgängiges Schweigen
- ❖ Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes nach P. Franz Jalics SJ
- ❖ gemeinsame Meditation
- ❖ Körper- und Wahrnehmungsübungen
- ❖ tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst



## Veranstaltungsorte und Anmeldung:

**Bildungs- und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster**  
Franziskanergasse 2  
D-63628 Bad Soden - Salmünster  
Tel.: 06056 - 919310  
E-Mail: buero@bildungshaus-salmuenster.de  
www.bildungshaus-salmuenster.de

**St. Bonifatiuskloster der Oblaten M.I.**  
Klosterstraße 5  
D-36088 Hünfeld  
Tel.: 06652 - 94-537  
E-Mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.de  
www.bonifatiuskloster.de

**Bildungs- und Exerzitienhaus  
St. Bonifatius Elkeringhausen**  
Bonifatiusweg 1 - 5  
D-59955 Winterberg - Elkeringhausen  
Tel.: 02981 - 9273 - 0  
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de  
www.bonifatius-elkeringhausen.de



# Meditation

# Stille

# Achtsamkeit



# Kontemplative

# Exerzitien 2025

## Christliche Meditation

Aufgrund eines dicht gefüllten Alltags sehnen sich heute viele Menschen nach Ruhe und Stille. Die Meditation ist ein guter Weg still zu werden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart und das Wirken Gottes einzulassen.

Es gibt verschiedene Weisen der christlichen Meditation. Eine der ältesten ist das Jesusgebet, das besonders in der Ostkirche bis heute praktiziert wird. Über Schritte der Wahrnehmung vom „Außen“ nach „Innen“ führte P. Franz Jalics SJ Menschen auf den Weg dieser Form des Herzensgebetes. In diesem schlichten Gebet durch die beständige Anrufung des Namens „Jesus Christus“ haben auch die ganz persönlichen Lebensthemen ihren Platz.

Unterstützt wird das Gebet durch das durchgängige Schweigen, die Stille, das tägliche persönliche Begleitgespräch, Zeit in der Natur, die einfachen Körperübungen und die Feier des Gottesdienstes. In unseren Kursen geben wir Impulse und meditieren überwiegend gemeinsam.

Besonders die Kurz-Exerzitien und die Tage für Einsteiger sind sehr gut für Menschen geeignet, die erste Erfahrungen mit Stille und Schweigen sammeln und das Jesusgebet kennenlernen möchten.

Die Wochenkurse setzen bei den Teilnehmenden eine gewisse psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die persönliche geistliche Begleitung einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation und längeren Zeiten im Schweigen sind für diese Kurse sinnvoll.

## Veranstaltungen

### Kontemplative Exerzitien

Fr. 14.02., 18.00 Uhr – Fr. 21.02.2025, 13.15 Uhr

Kurs-Nr.: RS 146

**Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus

St. Bonifatius Elkeringhausen

**Leitung:** Anna Grawe, Michael Stumpf

**Kosten:** 725 €

### Kontemplative Kurz-Exerzitien

Mi. 18.06. 12.00 Uhr - So. 22.06.2025, 13.00 Uhr

**Ort:** St. Bonifatiuskloster Hünfeld

**Leitung:** Dorothee Stitz, Michael Stumpf

**Kosten:** 465€

### Kontemplative Exerzientage für Einsteiger

Do. 02.10., 18.00 Uhr – So. 05.10.2025 , 13.00 Uhr

**Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus

Bad Soden-Salmünster

**Leitung:** Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf

**Kosten:** 280€

### Kontemplative Exerzitien

Do. 02.10. 18.00 – Do. 09.10.2025, 10.00 Uhr

**Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus

Bad Soden-Salmünster

**Leitung:** Anna Grawe, Dorothee Stitz, Michael Stumpf

**Kosten:** 600€

Eventuell erhalten Sie bei Ihrem Bistum oder Ihrer Landeskirche einen Zuschuss zu den Kosten der Exerzitien.

***"Immer sollte in uns die Stille sein, die nach der Ewigkeit hin offen steht und horcht"***

*Romano Guardini*



## Kursleitung:



**Anna Grawe:** \*1955, Schulpastoral, Yogalehrerin, Psych. Beraterin, Hospizarbeit, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien, Geistliche Begleiterin.



**Dorothee Stitz:** \*1972, Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin für ignatianische (GCL/SJ) und kontemplative Exerzitien.



**Michael Stumpf:** \*1965, Exerzitienbegleiter für kontemplative Exerzitien, Geistlicher Begleiter, Lyrik, kfm. Angestellter. [www-lyrik-aus-dem-leben.de](http://www-lyrik-aus-dem-leben.de)

Inhaltliche Fragen zu den Kursen:  
[dorothee.stitz@bistum-fulda.de](mailto:dorothee.stitz@bistum-fulda.de)