



KARDINAL - VOLK - HAUS BINGEN  
Exerzitenhaus

**LEBENSSPUREN  
2020**

**BESINNUNG  
BEGEGNUNG  
MEDITATION  
KONTEMPLATION**



für  
Glaubensvertiefung  
und  
Spiritualität

# MEDITATION UND KONTEMPLATION

## HINFÜHRUNG ZUM HERZENSGBET

### Kontemplation mit dem Namen Jesu

**D**as Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Wir möchten Sie einladen, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „betrachten, schauen“. Es geht darum, auf Jesus Christus zu schauen und das Wirken Gottes in uns und unserem Leben wahrzunehmen: Einfach da sein in Gottes Gegenwart, hörend und lauschend, ohne an Gedanken, Bildern und Vorstellungen festzuhalten.

Gebet wird dabei mit dem Namen „Jesus Christus“, der im Rhythmus des eigenen Atems meditativ wiederholt wird.

Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

#### ELEMENTE:

- Übungen zur Wahrnehmung des Atems
- Anleitung zur Meditation
- gemeinsame Meditationszeiten in Stille
- meditatives Gehen im Raum und in der Natur
- spirituelle Impulse
- Zeiten des Schweigens
- Erfahrungsaustausch
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

**Termin:** Fr 20.03. – So 22.03.2020 M 01/20

**Leitung:** Past.Ref. Sonja und Steffen Knapp

**Anreise:** Freitag bis 14.15 Uhr

**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus Bingen

**Kosten:** **105,00 €** Unterkunft und Verpflegung  
**35,00 €** Kursgebühr

## EXERZITIEN MIT DEM HERZENSGEBET

*„Du führst mich hinaus ins Weite...“* (Psalm 18)  
**In der Stille Gott und mir selber begegnen**

**W**enn es still werden darf in unserem Innersten, können wir erfahren, wie Gott uns hier berührt und wie ER dadurch unsere Herzen weit macht.

Das Herzensgebet öffnet im meditativen Wiederholen des Namens Jesu Christi im Rhythmus des eigenen Atems den inneren Raum, in dem sich Gott uns zeigen kann. Dem dürfen wir uns schrittweise annähern und dabei alles, was uns unter Druck setzt oder hindert, frei geben und uns von Gott führen lassen.

### ELEMENTE:

- Anleitung zum Sitzen in der Stille
- Hinführung zum Herzensgebet
- meditative Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Schweigen
- täglicher Gottesdienst

**JESHUA**  
**ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ**  
**JESUS CHRISTUS**

**Termin:** Fr 31.07. – So 09.08.20 E 11/20

**Leitung:** Past.Ref. Dr. Bernhard Deister  
Past.Ref. Sonja Knapp

**Anreise:** Freitag bis 17.45 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 09.00 Uhr

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus Bingen

**Kosten:** **470,00 € + 50,00 € Kursgebühr**  
ggf. abzüglich Zuschuss für Tln. aus dem Bistum Mainz

## MEDITATION DES TANZES

### Getanzte Schöpfung

*Ich habe dir meine Worte in den Mund gelegt,  
im Schatten meiner Hand habe ich dich verborgen,  
als ich den Himmel ausspannte  
und die Fundamente der Erde legte  
und zu Zion sagte: Du bist mein Volk.*

*(Jes 51,16)*

„**S**chöpfung wird in diesen Sätzen als ein Prozess beschrieben, der in der Gegenwart andauert. Gottes Schöpfung geschieht mit der Berufung von Menschen, denn in ihnen entstehen Himmel und Erde. Schöpfung ist ein Reifungsprozess, der in jedem einzelnen Leben stattfindet, in dem jede und jeder einzelne aus Finsternis zur Vollendung geführt wird.“  
(Aus: B. Jesberger, Ebenbild Gottes – wie werde ich, was ich bin?)

Diesen Gedankenansatz von Beatrix Jeßberger möchten wir an diesem Tanzwochenende mit Auszügen aus Nanni Klokes Tanzzyklus „Die Schöpfung“ zu den sieben Schöpfungstagen verbinden.

Auch ohne Tanzerfahrung sind Sie willkommen.



**Termin:** Fr 13.03. – So 15.03.2020 M 02/20

**Leitung:** Dorothea Schnitzler,  
Dozentin für Sacred Dance

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus, Bingen

**Anreise:** Freitag bis 17.45 Uhr

**Ende:** Sonntag gegen 13.00 Uhr

**Kosten:** **109,00 €**      Unterkunft und Verpflg.  
**50,00 €**              Kursgebühr

# MEDITATION DES TANZES

## Zu Bethlehem geboren

### *Ein Tanzwochenende zu Kunstwerken von Josef Welling*

**I**n der Bethlehems-Kapelle auf dem Binger Rochusberg finden wir vier beeindruckende Bronzetafeln des Koblenzer Künstlers Josef Welling. Sie zeigen die Verkündigung Gabriels an Maria, die Geburt Jesu, die Anbetung durch die Könige und die Flucht der Heiligen Familie nach Ägypten. Mit der ausdrücklichen Zustimmung des Künstlers dürfen wir Fotografien dieser Bronzetafeln betrachten und in unseren Tänzen verdichtend meditieren. Welch ein Geschenk macht uns da Josef Welling!

An diesem Tanzwochenende kurz vor der Adventszeit möchten wir im Kreis tanzend dem Fest der Geburt Christi entgegen sehen. Kommen Sie gerne auch ohne Vorkenntnisse in unseren Tanzkreis.



**Termin**    **Fr 20.11. – So 22.11.2020**    M 03/20

**Leitung:** Dorothea Schnitzler,  
Dozentin für Sacred Dance

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus, Bingen

**Anreise:** Freitag bis 17.45 Uhr

**Ende:** Sonntag gegen 13.00 Uhr

**Kosten:**    **109,00 €**

Unterkunft und  
Verpflegung  
Kursgebühr

**50,00 €**

## KONTEMPLATIVES BETEN

*Oh Seele suche dich in mir,  
und Seele, suche mich in dir!"*  
(Teresa von Avila)

**D**ie Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes, des "Ich-bin-da" (Ex 3,14) im eigenen Wesensgrund führen möchte. Viele Menschen suchen spirituelle Tiefe und religiöse Erfahrung in den ungegenständlichen Meditationswegen östlicher Religionen. Dass die mystische Tradition des Christentums solche spirituellen Wege auch kennt und überliefert hat, ist vielen nicht bekannt.

In der Übung der KONTEMPLATION wird nicht über ein Thema nachgedacht oder ein Gegenstand betrachtet. In der KONTEMPLATION sitzt der Übende in aufrechter Haltung ruhig und offen für alles, was geschieht. Er muss nichts leisten, sondern kann loslassen und im Schweigen seinen tragenden Grund erfahren.

Elemente:

- Anleitung zum Sitzen in der Stille
- Kurze Impulse zur Kontemplation
- Übungen mit dem Leib
- Morgengebet und Abendimpuls
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Schweigen

**Termine:** **Fr 15.11. – So 17.11.2019** M 06/19

**Fr 13.11. – So 15.11.2020** M 04/20

**Leitung:** Past.Ref. Trudbert Ziegler

**Beginn:** Freitag um 15.00 Uhr

**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus, Bingen

**Kosten:** **103,00 €** (2019) / **112,00 €** (2020)  
für Unterkunft und Verpflegung  
**35,00 €** Kursgebühr

# BESINNUNG UND BEGEGNUNG

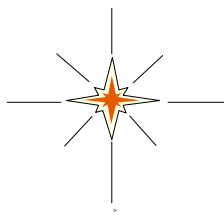
## EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT

**Innehalten im vorweihnachtlichen Trubel;  
zu sich selbst kommen,  
sich den Zusagen Gottes öffnen.**

**G**önnen Sie sich diese Zeit der Einstimmung in den Advent.

Mögliche Elemente sind:

- kurze (biblische) Impulse
- Zeiten der Stille und des Gebets
- Austausch in der Gruppe
- Eucharistiefeier zum 2. Advent



Wer möchte, kann noch **von Samstag auf Sonntag übernachten**. Bitte bei der Anmeldung diesen Wunsch ausdrücklich angeben.

**Termine:** **Fr 29.11. – Sa 30.11.19** B 05/19

**Fr 27.11. – Sa 28.11.20** B 01/20

**Leitung:** Past.Ref. Martina Patenge

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus, Bingen

**Anreise:** Freitag bis 17.45 Uhr

**Ende:** Samstag gegen 19.00 Uhr

**Kosten 2019** **62,00 €** (mit zusätzl. Übernachtung/Frühstück: **88,00 €**) + **10,00 €** Kursgebühr

**Kosten 2020** **68,00 €** (mit zusätzl. Übernachtung/Frühstück: **96,50 €**) + **10,00 €** Kursgebühr

## BESINNUNG ZUM JAHRESWECHSEL

### Innehalten – die Mitte suchen – neu ausrichten

Die Zeit „zwischen den Jahren“ weckt Fragen:

- Wie ist es mir im vergangenen Jahr ergangen?
- Wo stehe ich jetzt?
- Wohin geht mein Leben?

Wir laden dazu ein, diesen Fragen nachzuspüren durch

- Impulse zur Besinnung und stille Zeiten
- Austausch und Gespräch
- Gebet, Meditation und Gottesdienst

**Zielgruppe:** Interessierte, die den Jahreswechsel mit Gleichgesinnten in einer geistlichen Atmosphäre verbringen möchten.



Orientierung und Ausblick

Foto: Walter Mückstein

**Termine:** 28.12.19 – 01.01.20 B 06/19  
28.12.20 – 01.01.21 B 02/20

**Leitung:** Past.Ref. Martina Patenge und Team

**Ort:** Kardinal-Volk-Haus, Bingen

**Anreise:** 28.12. bis 17.45 Uhr (Abendessen)

**Ende:** 01.01. gegen 11.00 Uhr (Brunch)

#### **Kosten**

**2019/20:** 195,00 € + 30,00 € Kursgebühr

**2020/21:** 215,00 € + 35,00 € Kursgebühr



## Wichtige Hinweise zur Anmeldung

- Ihre **Anmeldung** senden Sie bitte an das Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität (per Post, Fax oder mit unserem Online-Formular). Bitte melden Sie sich **baldmöglichst** an; Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Kreuzen Sie **besondere Kostformen** bitte schon bei der Anmeldung an. Diätwünsche berücksichtigen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten.
- Es gibt **keine Anmeldebestätigung**, d.h. wenn Sie nichts von uns hören, gilt Ihre Anmeldung als angenommen. Rechtzeitig vor Beginn Ihres Kurses erhalten Sie dann weitere **Informationen**.
- Die **Unterbringung** erfolgt im Kardinal-Volk-Haus (alle Zimmer mit Nasszelle), bei einigen Kursen zusätzl. u.a. in einem kleinen Nebengebäude (3 Zimmer mit Waschbecken; Dusche/WC auf der Etage – Preisnachlass 6.- €/Nacht). Die Zimmerverteilung erfolgt durch die Kursleitung.
- **Wir gehen davon aus, dass Sie an unseren Kursen ununterbrochen von Anfang bis Ende teilnehmen.**
- Falls Sie sich wieder abmelden, behalten wir uns vor, eine **Stornogebühr** zu berechnen. Näheres dazu auf Anfrage.
- **Zuschüsse: Exerzitien**-Teilnehmer/innen aus dem Bistum Mainz können bei Exerzitien einen Zuschuss bis zu 12,00 € pro Übernachtung erhalten. Personen mit sehr geringem Einkommen können zusätzlich 6,00 € pro Übernachtung bekommen. Der Zuschuss wird mit den Kurskosten verrechnet.
- Wenn Sie außerhalb des Kardinal-Volk-Hauses Exerzitien machen wollen, können Sie ebenfalls einen **Zuschuss** erhalten. Nähere Informationen dazu bekommen Sie in unserem Sekretariat oder auf unserer Internetseite unter der Rubrik „Zuschüsse“.
- Unsere Datenschutzhinweise können Sie auf einem gesonderten Blatt herunterladen oder auf unserer Homepage nachlesen.