

## Verbindliche Anmeldung

Kursnummer und -thema

Datum

Name

Strasse

PLZ u. Ort

Tel.Nr. (für tel. Vorgespäch)

e-Mail

Geb.Dat.

Beruf

bitte ankreuzen: Ich möchte

- vegetarische Kost.
- ein Zimmer mit Dusche/WC.
- ein Zimmer mit Waschbecken.

Datum und Unterschrift

### **Kontemplative Meditation Hinführung zum Jesusgebet / Herzensgebet**

Der Sehnsucht nach Leben  
in mir Raum geben.

Den Geschmack des Schweigens  
kennenlernen.

Den Atem, das Empfinden der Sinne  
in der Stille wahrnehmen lernen.

Mir selbst und meiner Wahrheit  
näher kommen.

Mein So-Sein  
Gott anvertrauen dürfen.

Im Namen JESUS CHRISTUS  
da sein.

Achtsamer werden  
für die inneren Regungen und Impulse.

Aus dieser Erfahrung  
den Alltag anders erleben.

Alle, die zwischen den Kursen Kontemplation in einer Gruppe üben oder diese Art des Betens kennenlernen möchten, laden wir ein zur

#### **Kontemplation am Sonntagnachmittag:**

<b>21.01.2018</b>	<b>21.05.2018</b>	<b>23.09.2018</b>
<b>04.03.2018</b>	<b>15.07.2018</b>	<b>04.11.2018</b>

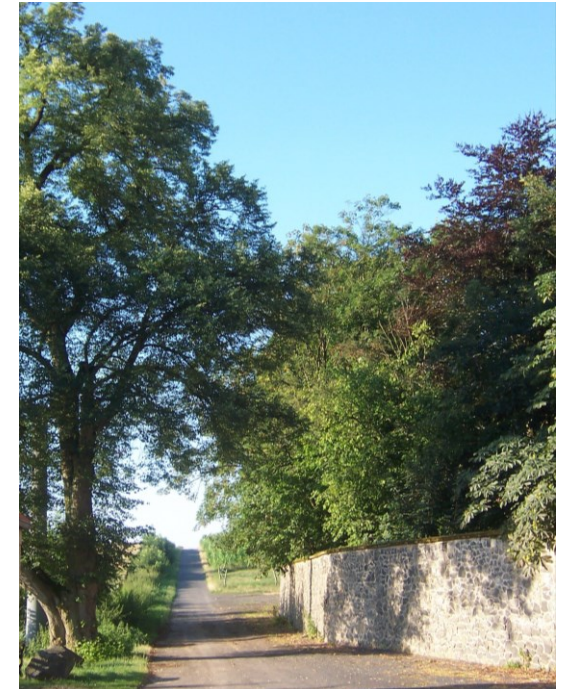
Zeit: 14.00 Uhr – 17.00 Uhr einschl. einer Pause;  
anschließend Möglichkeit zur Teilnahme an der  
Vesper um 17.30 Uhr in der Klosterkirche.

Kosten: 8,- bis 10,- € (Selbsteinschätzung)  
plus Kaffee/Tee 1,50 € und Kuchen 3,- € (wenn  
gewünscht, bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung: bis Freitag vorher per Telefon / Mail

Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal  
63674 Altstadt  
Tel.: 06047 / 9636-305 (9.30 Uhr – 11.45 Uhr)  
Mail: [gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de](mailto:gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de)  
Internet: [www.abtei-kloster-engelthal.de](http://www.abtei-kloster-engelthal.de)

Bild Titelseite: Auf dem Weg entlang der Klostermauer



# Meditation Kontemplation

## 2018

in der Benediktinerinnenabtei  
Kloster Engelthal

## Kontemplative Meditation

Hinführung/Vertiefung zum Herzensgebet

**02.03. – 04.03.2018** Kurs Nr. 3-18

**02.11. – 04.11.2018** Kurs Nr. 19-18

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, die Gegenwart Gottes achtsam und liebevoll wahrzunehmen – in mir selbst und in allem, was mir begegnet.

**Elemente:** *Wahrnehmung in der Natur, leichte Körperübungen, Wahrnehmung des Atems, Spirituelle Impulse, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsames Meditieren in der Stille, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.*

**Beginn:** Freitag mit der Vesper und dem Abendessen  
Anreise zwischen 15 Uhr und 17.30 Uhr

**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Kosten:** Vollpension im EZ Du/WC 104 €  
(im EZ Waschbecken 84 €)  
plus Kursgebühr 62 €

**Begleitung:** Annette Klose, GCL, KH Mainz  
Sr. Michaela Storch OSB, Engelthal  
Kurs 3-18: NN  
Kurs 19-18: Sr. Kristina Wolf MMS

## Kontemplation in der Heiligen Woche

**26.03. – 01.04.2018** Kurs Nr. 6-18

**Elemente:** *Wahrnehmungsübungen, spirituelle Impulse, Anleitung zur Meditation mit dem Jesusgebet, gemeinsames Meditieren in der Stille, Begleitgespräche, Feier der Liturgie.*

**Beginn:** Montag mit der Vesper und dem Abendessen  
Anreise zwischen 15 und 17.30 Uhr

**Ende:** Ostersonntag nach dem Frühstück

**Kosten:** Vollpension im EZ Du/WC 312 €  
(im EZ Waschbecken 252 €)  
plus Kursgebühr 110 €

**Begleitung:** Annette Klose, GCL, KH Mainz  
Sr. Michaela Storch OSB, Engelthal

## Meditationswoche

### Kontemplative Exerzitien

mit dem Jesusgebet / Herzensgebet

**31.08. – 06.09.2018** Kurs Nr. 14-18

Eine Woche achtsame Wahrnehmung und Meditation üben, eine Woche der Stille. Dabei lernen, „unter den Augen Gottes bei mir selbst zu wohnen“ (Papst Gregor über Benedikt) und so SEINE Präsenz in allem zu ahnen.

**Elemente:** *Durchgehendes Schweigen, Meditation in Stille mit dem Jesusgebet/Herzensgebet, spirituelle Impulse, täglich 6x30 Minuten Meditation in der Gruppe, Teilnahme an der Eucharistiefeier, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Übungen zur Körperwahrnehmung, Zeit für Spaziergänge, Einzelgespräche zur Begleitung.*

**Voraussetzungen:** *Bereitschaft, sich auf Schweigen, Anleitung und Begleitung einzulassen; psychische Stabilität; bei erstmaliger Teilnahme telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin.*

**Beginn:** Montag mit der Vesper und dem Abendessen  
Anreise zwischen 15 und 17.30 Uhr

**Ende:** Sonntag nach dem Frühstück

**Kosten:** Vollpension im EZ Du/WC 312 €  
(im EZ Waschbecken 252 €)  
plus Kursgebühr 120 €

**Begleitung:** Elisabeth Huber, Benediktbeuern  
Sr. Michaela Storch OSB, Engelthal

---

Für die beiden Wochenkurse bitten wir um ein **telefonisches Vorgespräch** mit der jeweiligen Kursleiterin:

Annette Klose: Tel.: 06131 / 2122 465  
Mail: annette.klose@t-online.de  
annette.klose@kh.mz.de

Elisabeth Huber: Tel. 0151 / 57360474  
Mail: el.huber@gmx.de

Bitte die schriftliche Anmeldung  
senden an:

Benediktinerinnenabtei  
Kloster Engelthal  
Gästehaus  
63674 Altenstadt

oder faxen:

06047 / 9636-555

oder mit den erbetenen Angaben mailen:

gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen. Die Anmeldung ist angenommen, wenn von uns keine Absage erfolgt. Wenn Sie eine Anmeldebestätigung wünschen, legen Sie bitte einen frankierten Rückumschlag bei.

Anmeldungen per Mail werden beantwortet.  
Anmeldungen per Fax werden beantwortet, wenn eine Mailadresse angegeben ist.