

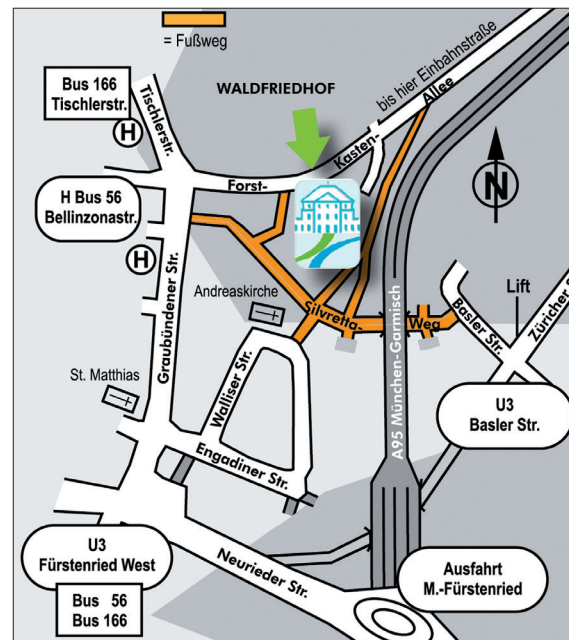
So kommen Sie zu uns:

Vom Hauptbahnhof
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

Vom Bahnhof Pasing
Mit dem Bus Nr. 56 Richtung Fürstenried West, Ausstieg „Bellinzonastraße“.

Mit dem Auto
Richtung BAB 95 Garmisch, zweite Ausfahrt Fürstenried West, Zufahrt über Neurieder Straße, Graubündener Straße, rechts in die Forst-Kasten-Allee bis zum Exerzitienhaus. Parkplätze im begrenzten Umfang vorhanden.

Vom Flughafen
S1 oder S8 bis Marienplatz umsteigen in die U3 bis Endstation Fürstenried West, weiter wie „vom Hauptbahnhof“ (siehe oben).



**Innehalten -
Wahrnehmen -
Begegnen**

Fr 03.12. – So 05.12.2021

Achtsamkeit und ignatianische
Spiritualität

Leitung:
Dr. Petra Schwaiger
Jonas Weinzierl

Achtsamkeitspraxis und ignatianische Spiritualität zeigen eine große Nähe zueinander. Beiden geht es um das Umgehen mit der Wirklichkeit, um eine „Spiritualität der Gegenwart“. Aber diese beiden Wege sind nicht deckungsgleich. Das wesentliche Mittel der Exerzitien ist das Gebet. Die Begegnung mit dem gegenwärtigen und lebendigen Gott. Aber wenn Ignatius den Zweck der Exerzitien im Sich-Disponieren für die Erfahrung der geglaubten und erhofften Gegenwart des göttlichen Herrn sieht, dann erweisen sich m. E. die Methoden der Achtsamkeitspraxis auch als ein Weg, sich in diesem Sich-Disponieren zu üben, im Wahrnehmen und Wertschätzen der Wirklichkeit, wie sie ist.

Ralf Braun in:
GCL Werkheft 02/2016, Achtsamkeit - wach sein für die Gegenwart. Eine Spiritualität der Gegenwart. Achtsamkeit und ignatianische Spiritualität, S. 11.

Innehalten - Wahrnehmen - Begegnen

An diesem Wochenende laden wir ein zu einem Erfahrungs- und Übungsweg des Innehaltens, Wahrnehmens und Begegnens, der individuell und als Gruppe beschritten wird.

Angeleitete Übungen wollen Ihnen ermöglichen, sich dem gegenwärtigen Augenblick zu öffnen und sich selbst besser wahrzunehmen, z.B. Ihre eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Das Gewährwerden, was ist, gleicht einer Forschungsreise zu sich selbst, in der Sie erkunden, wie Sie sich im Inneren und in Ihren Beziehungen eingerichtet haben. Auch für Ignatius von Loyola, auf den die geistlichen Übungen (= Exerzitien) zurückgehen, ist bewusstes Hinspüren und ein mit allen Sinnen Wahrnehmen, was ist, eine wichtige Herangehensweise. Er nennt es „Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her“. Durch die Verbindung von Achtsamkeit und ignatianischer Spiritualität entsteht Raum, mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit Gott neu in Kontakt zu kommen.

Elemente des Wochenendes:

- Achtsamkeitsübungen (Einzel-, Partner- Gruppenübungen, corona-konform)
- kombiniert mit Übungen zur Selbsterforschung
- Elemente ignatianischer Spiritualität
- gemeinsame Gebetszeiten, die den Tag rahmen
- Einzelbesinnung
- Austausch

Der Kurs wird angeboten in Kooperation mit



Unser **Gesamtprogramm** finden Sie im aktuellen Heft und auf unserer Website: www.schloss-fuerstenried.de

Organisatorisches

Termin und Zeit

Freitag, 03. Dezember 2021, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 05. Dezember 2021, 13:00 Uhr

Leitung



Dr. Petra Schwaiger, Lehrerin,
GCL, zertifizierte Hakomi-
Therapeutin



Jonas Weinzierl, Theologe,
Fachreferent Exerzitien
im Schloss Fürstenried

Kostenbeitrag

€ 170,00

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich oder über die Homepage bis zwei Wochen vor dem Kurs. Ihre Anmeldung wird von uns bestätigt, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte beachten Sie unsere AGB, die Sie auf der Homepage einsehen oder bei uns anfordern können.

Auskunft/Anmeldung

Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103
81475 München
Tel. 089/7450829-34
exerzitien@schloss-fuerstenried.de
www.schloss-fuerstenried.de

Anmeldung

zum Erfahrungs- und Übungswochenende
„Innehalten - Wahrnehmen - Begegnen“
von 03. - 05.12.2021 im Schloss Fürstenried

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel./Fax

E-Mail

Geburtsdatum

Bes. Kostform
(Allergien)

vegetarische Kost

ermäßigungsberechtigt
(siehe AGB)

Ich möchte den Newsletter des Exerzitien-
hauses erhalten (ca. 3-mal im Jahr)

Datum

Unterschrift

Bildnachweis
Titelfoto: Jonas Weinzierl
Referent_innenbild: privat