

## Suchen Sie ....

- ... nach einer einfachen und stillen Weise des Betens in einer oft lauten und hektischen Zeit, weil Sie Ihrer inneren Sehnsucht Aufmerksamkeit und Raum schenken wollen?
- ... nach einem Ort für Kontemplative Exerzitien oder für ein Wochenende, an dem Sie sich ganz der Stille und dem Gebet widmen können?
- ... nach einer beziehungsorientierten Spiritualität in der Ich-Du-Beziehung zu Jesus Christus, weil Sie ahnen, dass Ihr Meditieren einen inneren Bezugspunkt braucht?
- ... nach einer realitätsbezogenen Spiritualität, die sich im Alltag bewährt und zu sozialer Verantwortung und lebendigen Beziehungen führt, weil Sie mit beiden Beinen im Leben stehen möchten?
- ... nach einer Verbindung zu Menschen, die Sie auf diesem Weg inspirieren, stützen und stärken, weil Sie wissen, dass es allein schwierig ist, den inneren Weg zu gehen?

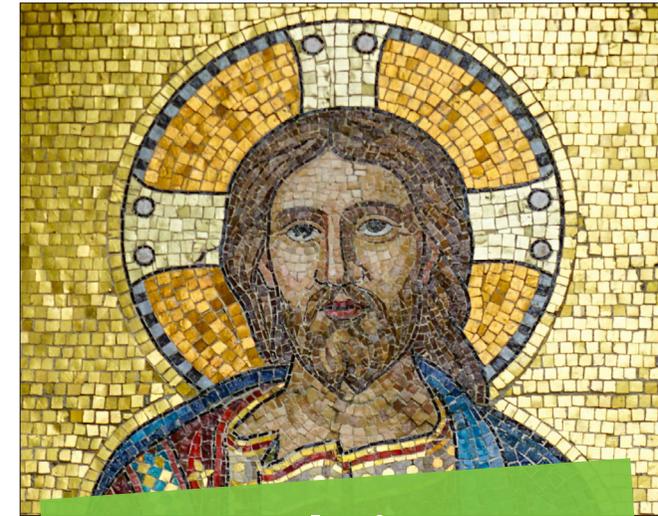
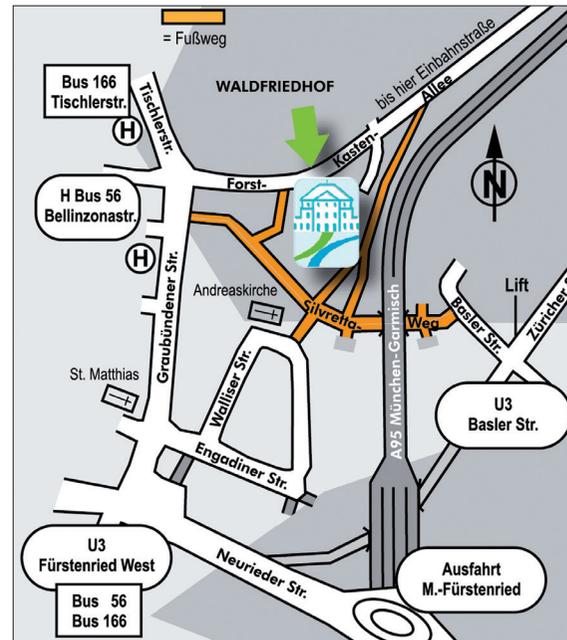
Sie sind herzlich  
willkommen

## 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.



**Kontemplation**  
Betten mit dem Namen  
Jesus Christus

Kontemplative Exerzitien und  
Wochenenden in Stille und Gebet

**2025**

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Namen Jesus Christus

Die kontemplativen Exerzitien leiten schrittweise zum Jesusgebet an. In den hier aufgeführten Exerzitien wird das kontemplative Beten nach dem „Grieser Weg - das Jesusgebet nach Franz Jalics“ gezeigt und praktiziert.

Wer Exerzitien macht, schenkt seine Aufmerksamkeit dem Namen Jesus Christus und tritt damit mit ihm in Beziehung. Gleichzeitig hat darin die ganze eigene Glaubens- und Lebensgeschichte Raum und darf authentisch da sein.

Das Meditieren in Gemeinschaft und die Stille tragen und unterstützen das persönliche kontemplative Beten.

### Elemente Kontemplativer Exerzitien

- durchgängiges Schweigen
- 8 X 25 Minuten Meditation (Sitzen)
- Körperwahrnehmung und Spaziergänge
- Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeier, Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation

Weitere Informationen:  
[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)



Unser **Gesamtprogramm** finden Sie im aktuellen Heft und auf unserer Website:  
[www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

## Kontemplative Wochenenden in Stille und Gebet

Hinführungs- und Vertiefungswochenende zum kontemplativen Beten mit dem Namen Jesus Christus

Dieses Wochenende ist ein Angebot für alle, die diese Gebetsweise kennenlernen wollen oder bereits kennen und einfach ein Wochenende der Stille und dem Gebet widmen wollen.

### Elemente der Wochenenden

- Schweigen tagsüber und zu den Mahlzeiten (am Abend besteht die Möglichkeit zum individuellen Austausch und Gesprächen, wer mag, kann aber auch im Schweigen bleiben)
- Kurze Impulse zur Meditation und Austausch in der Gruppe sowie gemeinsame Zeiten der Meditation
- Möglichkeit zur Teilnahme an einem Gottesdienst

### Auskunft/Anmeldung

Erzdiözese München und Freising  
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried  
Forst-Kasten-Allee 103  
81475 München  
Tel. 089/7450829-34  
[exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)  
[www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

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

### Kontemplative Exerzitien

- Oster-Mo 21.04.25, 18 Uhr - So 27.04.25, 9 Uhr  
Constantin Seckt
- Mo 01.12.25, 18 Uhr - So 07.12.25, 9 Uhr  
Constantin Seckt

### Kostenbeitrag Exerzitienwoche:

600 € für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr

### Kontemplative Wochenenden

- Fr 07.03.25, 15 Uhr - So 09.03.25, 13 Uhr  
Für Geübte zur Vertiefung.  
Begleitung: Gisela Reindl-Schmid
- Fr 04.07.25, 15 Uhr - So 06.07.25, 13 Uhr  
Es findet eine Einführung statt, auch für Einsteiger:innen geeignet.  
Begleitung: Constantin Seckt
- Fr 24.10.25 15 Uhr - So 26.10.25, 13 Uhr  
Es findet eine Einführung statt, auch für Einsteiger:innen geeignet.  
Begleitung: Gisela Reindl-Schmid

### Kostenbeitrag Wochenende:

240 € für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_