

Auszeittag für Körper, Geist und Seele

Elemente des Nachmittags sind:

- Sonnengruß (Yogaübung)
- Biblischer Impuls
- angeleitete Wahrnehmungsübungen
- eine Meditationseinheit in Stille

Sa. 04. Oktober 2025 von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim
Anmeldung bis 30. September bei: rkotter@ebmuc.de

Sa 29. November 2025 von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim
Anmeldung bis 25. November bei: rkotter@ebmuc.de

Wenn möglich Sitzkissen/Hocker und Bodendecke selbst mitbringen.
Mit Kaffee-/Teepause. Freiwilliger Unkostenbeitrag. Weitere Infos
unter: www.bildungswerk-rosenheim.de

Kontemplative Exerzitien 2026

Hinführung zum kontemplativen Gebet und Möglichkeit
zu täglichen Begleitgesprächen im Haus Johannisthal

Von 25. Mai 2026 bis 30. Mai 2026

Beginn 25.05.2026 16:00 Uhr

Ende 30.05.2026 14:00 Uhr

Kursleitung: Rosi Kotter, Pfarrer Matthias Karwath

www.innenansichten.bistum-wuerzburg.de

Teilnahmebeitrag: 650 €

Von 01. August 2026 bis 08. August 2026

Beginn 01.08.2026 11:00 Uhr

Ende 08.08.2026 14:00 Uhr

Kursleitung: Rosi Kotter, Ferenc Patsch SJ

Teilnahmebeitrag: 790 €

Haus Johannisthal, Johannisthal 1

92670 Windischeschenbach

www.haus-johannisthal.de

Anmeldung bei Rosi Kotter, rkotter@ebmuc.de

Referentin/Kursleiterin:

Rosmarie Kotter, Exerzitienbegleiterin,
Gemeindereferentin in der Stadtkirche Rosenheim,
Diplom Religionspädagogin, Kursleiterin für
kontemplative Angebote und Exerzitien

Kontakt:

Katholisches Pfarramt St. Nikolaus, Rosenheim
Gemeindereferentin Rosi Kotter,
Tel 08031-2105-34, rkotter@ebmuc.de

Buchempfehlung:

Jalics Franz: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in
die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet
20. Auflage 2025, Echter Verlag

Viele Menschen suchen
inmitten des Treibens der Welt
nach einfachem Gebet und
nach friedvollem Leben.

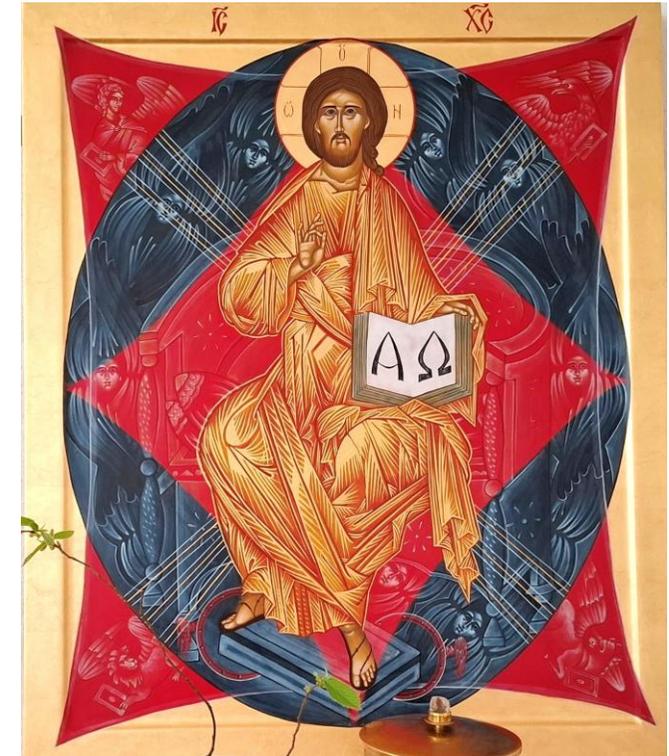
Jalics, Franz (2006): Der kontemplative Weg,
Reihe Ignatianische Impulse Bd. 14, Würzburg, 70

Ein Angebot der Stadtkirche Rosenheim
in Kooperation mit:

Bildungswerk Rosenheim e.V.
Evang.- Luth. Kirche Rosenheim
Kontemplation in Aktion e.V.
Haus Gries, Stille und christliche Meditation

Christusikone (Vorderseite)
www.ikonen-nadine-mauser.at

Kontemplatives Gebet in Rosenheim



„Mensch, wo läufst du hin,
der Himmel ist in Dir.
Suchst Du ihn anderswo,
du fehlst ihn für und für.“

Angelus Silesius

Wöchentliches kontemplatives Gebet

Ein Angebot für Menschen,

- die sich nach Stille sehnen
- die östliche Meditation interessant finden und doch in den Spuren christlicher Mystik bleiben möchten
- die einen einfachen Meditationsweg für den Alltag kennen lernen und praktizieren wollen.

Wir greifen in unserer abendlichen Meditation auf den reichen christlichen Erfahrungsschatz zurück, der unter anderem von Franz Jalics SJ (1927-2021) gehoben und konkretisiert wurde.

Wir beginnen mit einer angeleiteten Wahrnehmungsübung und meditieren dann eine Einheit (20 min.) ganz in Stille, dazwischen nehmen wir unseren Körper im langsamen Gehen wahr. Der Weg führt Schritt für Schritt durch die Wahrnehmung unseres Leibes und unseres Atems zum einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes. Er mündet ein in das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“: das Jesusgebet.

01. Juli bis 30. September 2025

jeweils dienstags,

18:45 Uhr bis 20:15 Uhr

in der Apsis von St. Nikolaus

Zugang über das vordere Südportal

04. November 2025 bis 19. Mai 2026

jeweils dienstags,

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

in der evang.-luth. Apostelkirche

Lessingstr. 26, 83024 Rosenheim

Sitzmatten, Gebetshocker und Decken sind vorhanden und können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Bitte warme Socken mitbringen.

Woher kommt das kontemplative Gebet?

Die Wurzeln des kontemplativen Gebets gehen zurück bis zu den ersten Christen, die nach der Auferstehung Jesu einen Weg suchten mit ihm in Verbindung bleiben zu können. Hat er ihnen doch versprochen: „Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20b). Die Kraft des Namens Jesu ist vielfach im Neuen Testament bezeugt (z.B. Apg 4,12). Sich durch die Anrufung des Namens Jesu mit seiner Person zu verbinden, dürfte von Anfang an Praxis gewesen sein. Als Gebetsweise finden wir dies ab dem 3. Jhd. in den Schriften der Wüstenväter und Wüstenmütter bezeugt. Bekannt geworden sind Evagrius Ponticus, Johannes Cassian, später Johannes Klimakos und Simeon der Neue Theologe, um nur einige Namen zu nennen.

Über die Jahrhunderte haben sich viele darin geübt und inspirieren uns dabei: Bernhard von Clairvaux, Franz und Klara von Assisi, Meister Eckhart, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Angelus Silesius...

Wertvolle Quellen sind auch die anonymen Schriften: „Wolke des Nichtwissens“ und „Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“.

Dieser reiche Erfahrungsschatz wurde von Franz Jalics SJ in konkrete Wegschritte umgesetzt, die auch uns für die Praxis des kontemplativen Gebets inspirieren.

**Wenn dein Herz
wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen
Platz zurück und versetze es sanft
in die Gegenwart deines Herrn.**

Hl. Franz von Sales

Hinführungskurs „Beten mit Leib und Seele“

Der Hinführungskurs an vier Abenden dient dem schrittweisen Erfahren des kontemplativen Gebets. Wir orientieren uns an den Wegschritten, die Franz Jalics SJ gezeigt hat, um durch die Wahrnehmung des Leibes und Atems zu einem einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes zu kommen.

An diesen Abenden können Sie sich inspirieren lassen von der Tradition des Herzensgebets und haben die Gelegenheit ihre Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen.

08. Oktober 2025

Den Körper wahrnehmen und beim Atem verweilen

22. Oktober 2025

Die Handhaltung als Hilfe zur Sammlung entdecken

29. Oktober 2025

Sich der Gegenwart Jesu Christi öffnen

05. November 2025

Dem Klang des Namens Jesu Christi lauschen

Jeweils mittwochs von 18:45 Uhr bis 20:45 Uhr

Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung zu allen vier Abenden:

bis 27. September 2025

bei Rosi Kotter, rkotter@ebmuc.de

Unkostenbeitrag: 20 Euro

Sitzmatten, Gebetshocker und Decken sind vorhanden und können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Bitte warme Socken mitbringen. Weitere Infos unter: www.bildungswerk-rosenheim.de