

## Exerzitien

sind eine Zeit des Rückzugs aus dem alltäglichen Umfeld. Sie laden ein:

- in der Stille innerlich zur Ruhe zu kommen
- sich selbst einfach da sein zu lassen mit allem, was ist
- der eigenen Sehnsucht nachzuspüren
- den Grund aller Wirklichkeit zu erahnen
- wahrzunehmen, was die Seele zum Klingen bringt und mehr Lebensfülle zu spüren
- die Gottesbeziehung zu vertiefen
- das Leben zu ordnen, innere Kräfte zu erneuern und Entscheidungen reifen zu lassen

Exerzitien sind Übungen. Wie der Körper braucht das geistliche Leben Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu bleiben. Exerzitien fordern den ganzen Menschen heraus. Ein geschützter Ort wie das Kloster Oberzell, eine Gruppe, geistliche Impulse, Anleitungen, Stillezeiten, Gebet sowie Begleitgespräche sind dazu hilfreich.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Sr. Beatrix Barth  
sr.beatrix@oberzell.de  
Tel. 0931 / 4601-252

### Ort:

Kloster Oberzell  
Haus Klara  
97299 Zell am Main  
www.oberzell.de



# EXERZITIEN im Kloster Oberzell



Oberzeller  
Franziskanerinnen

## ANGEBOTE 2023

Do, 8. Juni, 14.30 Uhr bis So, 11. Juni, 13 Uhr

### Einzelexerziten für Frauen:

#### Zeit, Stille, Ausgeglichenheit

Zeit für persönliches Gebet und Meditation, „moving meditation“ am Morgen, tägliche Begleitgespräche und die Möglichkeit zum Körpergebet (Handauflegen). Durchgängiges Schweigen, auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Zeit zum Spaziergehen im Klostergarten, am Main oder im Zeller Wasserschutzgebiet.

Leitung: Sr. Beatrix Barth

Kosten: 334 Euro (inkl. Ü/Verpflegung)

Anmeldung: [sr.beatrix@oberzell.de](mailto:sr.beatrix@oberzell.de)

Mo, 14. August, 14.30 Uhr bis Fr, 18. August, 9 Uhr

### Kurzexerziten mit Aikido-Impulsen

„Geh mit der Kraft, ich werde mit dir sein.“ (Richter 6.14)  
AIKIDO ist ein Übungsweg der Körper und Geist entwickelt. Kraft und Lebensenergie kommen in Fluss. Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzsword „Bokken“ können symbolhaft für die Themen des Lebens stehen: SICH ORDNEN - ZURÜCKTRETEN - SICH ÖFFNEN - ANTWORTEN. Zusammen mit den geistlichen Impulsen laden sie ein, der Sehnsucht und den Kraftquellen nachzuspüren. Sie helfen, immer mehr die Spuren Gottes im Leben wahrzunehmen und ihnen zu folgen – und so bei sich selbst und bei Gott anzukommen.

Elemente: Gemeinsame und persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgängiges Schweigen. Die Körperübungen mit dem japanischen Holzsword finden dreimal täglich jeweils ca. 20 Minuten im Freien statt. Die Holzschwerter werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mehr unter [www.aikidoexerziten.de](http://www.aikidoexerziten.de)

Leitung: Ruth und Matthias Helfrich, Sr. Beatrix Barth

Kosten: 495 Euro (inkl. Ü/Verpflegung)

Anmeldung bis 14.7.

Mo, 30. Oktober, 18 Uhr bis Fr, 3. November, 11 Uhr

### Mal-Exerziten

Eintauchen in die Stille, Gott begegnen beim Malen und im Gebet, geistliche Übungen kennenlernen, Quellen der eigenen Kreativität entdecken, innere Prozesse im Bild zu sich sprechen lassen und ganzheitlich erleben, Christus in der eigenen Lebensgeschichte erfahren und dabei begleitet werden (tägliches Einzelgespräch). Eine neue Erfahrung in Spiritualität und Kreativität - ausdrücklich nicht nur für Mal-Begeisterte!

Begleitung: Guido Müller (Exerzitenbegleiter GCL) und Sr. Beatrix Barth

Kosten: 160 Euro zzgl. 410 Euro für Ü/Verpflegung

Anmeldung bis 13.9 per E-Mail:

[guido.mueller@vineyard-dach.net](mailto:guido.mueller@vineyard-dach.net)

Mo, 11. Dezember, 12 Uhr bis Fr, 15. Dezember, 9 Uhr

### Kurzexerziten: Gönn Dir Zeit zum Aufatmen

Den Advent einmal anders erleben, still werden, da sein. Drei Tage im Schweigen: Gemeinsames Morgen- und Abendlob, Zeit für Gebet und Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Zeit zum Spaziergehen in der Natur, tägliches Begleitgespräch, Schweigen.

Leitung: Sr. Beatrix Barth und Otmar Schneider

Kosten: 495 Euro (inkl. Ü/Verpflegung)

Anmeldung bis 11.11.

### Individuelle Terminvereinbarungen

#### Einzelexerziten

„Dich will ich suchen, Gott, und mich finden“

Den eigenen Weg vor Gottes Angesicht gehen. Mein Leben ordnen, tägliches Begleitgespräch, Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwesterngemeinschaft möglich. Stille im Kloster Oberzell.

Weitere Infos und Anmeldung: Sr. Beatrix Barth