

Anmeldung

Mail: sr.beatrix@oberzell.de



aikidoexerziten
schwester_beatrix

Ort

Kloster Oberzell 1,
97299 Zell am Main
im Mutterhaus 1. Stock,
Norbertussaal (siehe Beschilderung)

Kosten

25 € pro Teilnehmer/-in
15 € für Studierende, Schüler/-innen, Azubis
(bitte vor Ort in bar bezahlen)

Begleitungen

Sr. Beatrix Barth, *1975,
Oberzeller Franziskanerin,
Gestaltpädagogin (IGB),
Traumapädagogin (DEGPT),
Exerzitenbegleiterin (ruach/KKH),
praktiziert seit 2010 Aikido

Matthias Helfrich, *1959,
verh., 3 Kinder, GCL Mitglied, Geistlicher Begleiter
und Exerzitenbegleiter (GCL/Jesuiten), Supervisor
DGSD, TQM Auditor,
trainiert Takemusu Aikido, 3. Dan (Aikikai)

Ruth Helfrich, *1959,
verh., 3 Kinder, GCL-Mitglied, geistliche Begleiterin
und Exerzitenbegleiterin (GCL/Jesuiten) Ausbildung
Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seel-
sorge, Humor-Kreativität - Kommunikation – Clow-
nerie

Gebet

ganz präsent zu sein.

Hilf uns, ganz im Jetzt gegenwärtig
zu sein.

Das ist das Einzige, was wir haben,
und immer darin sprichst Du,
Gott, zu uns.

Dieses Jetzt nimmt alles auf,
verwirft nichts und kann daher auch
Dich, Gott, aufnehmen.

Hilf uns, an dem Ort ganz präsent zu sein,
vor dem wir am meisten Angst haben,
weil er sich immer so leer
und so langweilig
und so ungenügend anfühlt.

Hilf uns, ein wenig Raum zu finden,
den wir nicht sofort wieder
mit unseren eigenen Einfällen und
Vorstellungen ausfüllen.

Hilf uns, jenen Raum zu finden,
in dem Du als der Gott der Liebe Dich uns
Hungrigen und Leeren zeigen kannst.

Hilf uns, nicht uns selbst im
Weg zu stehen, damit Platz für Dich wird.

Richard Rohr OFM

Die Wahrheit ist, dass die Harmonie von Geist,
Atmung und Körper nicht erreicht werden kann
ohne sich zu üben. *Gaku Homma*

AIKIDO

Meditationen

2024



- I. Von der Ordnung und der Freiheit
am 23.03.2024
- II. Von der Achtsamkeit und
dem rechten Zeitpunkt
am 22.06.2024
- III. Vom Öffnen und Entscheiden
am 21.09.2024

Kloster Oberzell bei Würzburg

AIKIDO

Meditation I

Von der Ordnung und der Freiheit

am 23.03.2024

von 14.00 – 18.00 Uhr

Mit einer einfachen und rituellen Schwert-Übung aus dem Aikido (san no ken suburi) sind Sie an diesem Nachmittag eingeladen, Bewegungen und Haltungen nachzuspüren. Diese können symbolisch für die Thematiken und die Dynamik des eigenen Lebens stehen.

Impulse

- dem eigenen Stand nachspüren
- in sich ruhen und sich ordnen
- sich öffnen und frei werden

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken
- Gelegenheit zum persönlichen Begleitgespräch

AIKIDO

Meditation II

Von der Achtsamkeit und dem rechten Zeitpunkt

am 22.06.2024

von 14.00 – 18.00 Uhr

In einer Partnerübung mit dem Schwert (migi no a-waze) können Sie die Bedeutung von Präsenz und das Erkennen des rechten Zeitpunktes für einen Schritt zur Seite erfahren. Diese Übung kann auch symbolisch für Situationen im Leben wahrgenommen werden

Impulse

- souverän aus der Haltung der Achtsamkeit reagieren können
- Schritte erfahren die Bedrängnis lösen

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken
- Gelegenheit zum persönlichen Begleitgespräch

AIKIDO

Meditation III

Vom Öffnen und Entscheiden

am 21.09.2024

von 14.00 – 18.00 Uhr

Mit einer Schwertgrundübung (ni no Suburi) sind Sie an diesem Nachmittag eingeladen, der Dynamik des Schneiden bzw. des Entscheidens nachzuspüren. Die harmonischen Bewegungen zwischen Rhythmus und Atmen können auch symbolisch für Lebens- und Entscheidungsprozesse stehen.

Impulse

- die Energie aus der Körpermitte spüren
- vor dem Schneiden/Entscheiden ein weites Öffnen erfahren (Indifferenz)

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken
- Gelegenheit zum persönlichen Begleitgespräch

Sie können auch an einzelnen Terminen teilnehmen, die Nachmittage bauen nicht aufeinander auf.