

Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen

„Geh mit der Kraft, ich werde mit dir sein.“
(Richter 6.14)

AIKIDO ist ein Übungsweg, der Körper und Geist entwickelt. Grundlage ist eine rein defensive japanische Kampfkunst, die ursprünglich aus dem Führen des Schwertes stammt. AIKIDO übt die richtige Haltung ein, die Koordination von Bewegung und Atmung, die Suche nach der Körpermitte. Kraft und Lebensenergie kommen in Fluss.

Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzsword "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

SICH ORDNEN ZURÜCKTRETEN SICH ÖFFNEN ANTWORTEN

sind die Grundhaltungen der AIKIDO- und Achtsamkeitsübungen. Zusammen mit den geistlichen Impulsen laden sie ein, der persönlichen Lebensdynamik, 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 der Exerzitien

- gemeinsame inhaltliche Impulse und Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzsword Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 30 Min. im Freien statt. Die Holzsworder werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



AI

bedeutet
Harmonie;

Dies steht für
runde, fließende
Bewegungen

KI

bedeutet **Energie;**

Die Energie die
aus der
Körpermitte
kommt,
Atemkraft,
die „Ruach“

DO

ist der **Weg;**

und steht für den
persönlichen
Übungs- und
Lebensweg.

Begleitung



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



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



Ruth Helfrich, *1959,
verh., 3 Kinder, GCL-Mitglied,
geistliche Begleiterin und
Exerzitienbegleiterin
(GCL/Jesuiten) Ausbildung
Integrative Gestaltpädagogik
und heilende Seelsorge, und
Humor-Kreativität -
Kommunikation – Clownerie

Die GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) ist eine weltweite geistliche Gemeinschaft innerhalb der katholischen Kirche, die aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola (dem Gründer des Jesuitenordens) lebt.

Organisatorisches

Beginn

Donnerstag 31.07.2025, 14.30 Uhr
mit Kaffee/Tee

Ende

Sonntag 03.08.2025, 13.00 Uhr

Ort

Haus Klara
Kloster Oberzell 2, 97299 Zell am Main
Tel.: 0931 4601 251,
Mail: haus-klara@oberzell.de

Kosten

Verpflegung, Unterbringung (EZ/DU/WC) und
Kursgebühr beträgt 440,- €
für Studenten und Azubis ermäßigt 260,- €

Für Teilnehmende an Exerzitien gibt die Ignatiusstiftung
im Bedarfsfall einen Zuschuss. Wer finanzielle Hilfe
benötigt, wendet sich an die Mail:

margarete.rohrhirsch@gcl.de

Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre
Anmeldung bis 1.7. an:
haus-klara@oberzell.de

Weitere Information

www.aikidoexerzitien.de
<https://youtu.be/hJjB4f-HKTI>

Sr. Beatrix Tel. 0931 4601 252



DIE DINGE AUF DEM
ANGESICHT DER ERDE SIND
FÜR DEN MENSCHEN
GESCHAFFEN;
DAMIT SIE IHM BEI DER
VERFOLGUNG DES ZIELS
HELFFEN; ZU DEM ER
GESCHAFFEN IST.

*EB Prinzip und Fundament
Ignatius von Loyola*



AIKIDO IST VOR ALLEM EIN
WEG ZUR ENTWICKLUNG
UND ENTFALTUNG DER IM
UNBEWUSSTEN RUHENDEN
GEISTIGEN KRÄFTE.

Heinz Patt

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

Gaku Homma



Ermäßigt Studenten Azubis

Kurzexerzitien mit AIKIDO-Impulsen

31.07. – 03.08.2025

Haus Klara
Oberzeller Franziskanerinnen
bei Würzburg