

## Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen

AIKIDO ist ein Übungsweg, der Körper und Geist in Harmonie und Einheit bringt. Grundlage ist eine rein defensive japanische Kampfkunst, die ursprünglich aus dem Führen des Schwertes stammt. Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzsword "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

### Zurücktreten, in die Tiefe gehen, Öffen mit dem Schwert

entsprechen den Tenkan, Ura und Irimi Bewegungen im Aikido. Diese stehen mit der Mystik in Verbindung, weil sie das Prinzip des Loslassens, des Mitgehens und das Öffnen für Neues verkörpert. Bewegungen und geistliche Impulse laden ein, einen Raum zu öffnen um mit sich und Gott in Resonanz zu kommen.

## 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.

## 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) 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



Bilder: <https://photodesignaltmuehltal.de/>

## Organisatorisches

### Beginn

Montag 07.09.2026, 15.00 Uhr

### Ende

Freitag 11.09.2026, 09.00 Uhr  
nach dem Frühstück

### Ort

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

### Kosten

Verpflegung, Unterbringung (EZ/DU/WC) und Kursgebühr beträgt 528,- €  
**für Studenten und Azubis ermäßigt 320,- €**

Für Teilnehmende an Exerzitien gibt die Ignatiusstiftung im Bedarfsfall einen Zuschuss. Wer finanzielle Hilfe benötigt, wendet sich an die Mail: [margarete.rohrhirsch@gcl.de](mailto:margarete.rohrhirsch@gcl.de)

### Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis 1.8. an: [haus-klara@oberzell.de](mailto:haus-klara@oberzell.de)

### Weitere Information

[www.aikidoexerzitien.de](http://www.aikidoexerzitien.de)  
<https://youtu.be/hJjB4f-HKTI>  
[sr.beatrix@oberzell.de](mailto:sr.beatrix@oberzell.de)

*„Leer sein  
aller Kreatur  
ist Gottes voll sein,  
und voll sein  
aller Kreatur ist  
Gottes leer sein.“*

Meister Eckhard



## Kurzexerzitien mit AIKIDO-Impulsen

07.09. – 11.09.2026

Haus Klara  
Kloster Oberzell  
bei Würzburg



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.

**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.

