## 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 Holzschwert "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 Holzschwert Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 30 Min. im Freien statt. Die Holzschwerter 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

#### 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

### **Anmeldung**

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis 1.8. an: haus-klara@oberzell.de

### Weitere Information

www.aikidoexerzitien.de https://youtu.be/hJjB4f-HKTI sr.beatrix@oberzell.de "Leer sein

aller Kreatur

ist Gottes voll sein,

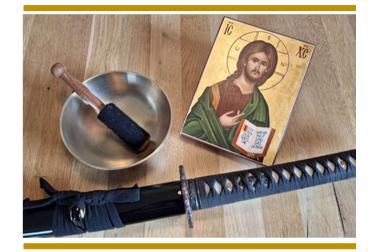
und voll sein

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.

