



## +BHS *Haus der Stille*

### **Kontemplative Exerzitien** *Tage im einfachen Gebet*

Kontemplative Exerzitien nach Franz Jalics sind geprägt von einfachen Übungen, die aufeinander aufbauen. Es geht um das Wahrnehmen der Natur, des Atems und des Körpers – besonders der Hände. Elementarer Teil ist die beständige, aufmerksame Anrufung des Namens „Jesus Christus“ (Jesus-Gebet).

Das Angebot richtet sich an alle, die eine einfache Gebetsweise suchen – ganz unabhängig vom konfessionellen oder spirituellen Hintergrund.

Die Elemente der kontemplativen Exerzitien im Haus der Stille sind

- > durchgehendes Schweigen, um die Gegenwart Gottes intensiv wahrzunehmen,
- > gemeinsame Meditation mit Hinführung zum kontemplativen Beten,
- > Einladung zum täglichen Gespräch mit der Exerzitienbegleiterin,
- > tägliches Erfassen der Meilensteine für den Weg des kontemplativen Gebets (Ansprache),
- > Spaziergänge in der Natur,
- > Optional: QiGong,
- > täglich eine Stunde Mitarbeit in Haus oder Garten.

**Gruppe** maximal 4 Personen

**Termine** Datum siehe Kursliste und nach Vereinbarung

**Kosten** 50 € / Tag

**Ort** Haus der Stille | Am Kirchriegl 1, 2853 Bad Schönau

**Kontakt** Sr. Gabriele Hofer (*Barmherzige Schwester vom heiligen Vinzenz von Paul*)  
E [sr.gabriele@bhs.at](mailto:sr.gabriele@bhs.at) | T +43 2646-27159 | M +43 664 6218723

*Sr. Gabriele ist seit 1999 unterwegs auf dem spirituellen Weg der Einfachheit und Achtsamkeit: auf dem „Grieser Weg“ von Franz Jalics..*

*Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich der Führung der Gnade rückhaltlos überlieBen. Ignatius von Loyola (1491-1556)*