



## **DEIN-Exerzitien**

vom 2.10.-6.10.19  
in Frohnstetten

Nach einer Hinführung in die kontemplative Gebetsweise werden diese Tage bewusst im Herzens-DEIN-Gebet gestaltet. Elemente darin:

- ◆ Spirituelle Impulse und Hinführung zum Herzens-DEIN-Gebet (Texte der Väter des Jesus-Gebetes, Texte die in Petit Moulin entstanden sind)
- ◆ Übungen zur Wahrnehmung des Leibes, des Atems, des Namens
- ◆ Körpergebet
- ◆ durchgängiges Schweigen und Sitzen in der Stille
- ◆ Wahrnehmen der Schöpfung
- ◆ einfaches Essen und Lebensstil (wir bereiten mitgebrachte Lebensmittel selber zu, 1 Stunde tgl. Mithilfe im Haus)
- ◆ kreatives Gestalten
- ◆ Möglichkeit zur Teilnahme an der Sonntags-Messe im Ort
- ◆ Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- ◆ Einzelgespräche

Die Bibelstelle **Ex 3,1-15** wird uns dabei begleiten.

**Ort:** Frohnstetten/Bayerischer Wald

**Beginn:** 2.10.19 mit dem Abendessen

**Ende:** 6.10.19 mit dem Mittagessen

**Kosten:** freie Spende erbeten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Malstifte, Tagebuch, Schlafsack oder eigene Bettwäsche – wenn möglich, Lebensmittel in Absprache, ggfs. eigenen Meditationshocker;

**Anmeldung bis zum 15.9.19** bei  
Sr. Barbara Witing ◊OP  
Dominikanerinnen  
Unsöldstr. 13

80538 München

Tel: 089/24231633

email: [barbarawiting@hotmail.com](mailto:barbarawiting@hotmail.com)