

## WAS SIND EXERZITIEN?

### **Gönnen Sie sich Zeit!**

Zeit, um zur Ruhe zu kommen und der eigenen Lebenssehnsucht nachzuspüren! Das tägliche Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin gibt Impulse, die anstehenden Fragen des Lebens und Glaubens in der Schrift- und Lebensbetrachtung betend vor Gott zu bringen. So kann sich ein Weg öffnen, der in größerer innerer Freiheit und Freude das konkrete Leben ausrichtet.

### **Übungen für die Seele**

Exerzitionen wollen in das eigene Leben mehr Klarheit bringen, den Menschen neu auf Gott hin ausrichten und bei Lebensentscheidungen und Orientierungssuche helfen. So wie es Übungen für den Körper gibt, so gibt es auch "Geistliche Übungen" für Seele und Leib, wie etwa verschiedene Formen und Weisen von Gebet, Betrachtung, Meditation, Körperübungen u. ä.

### **Feinfühlig für die Gegenwart Gottes**

Unter "Exerzitionen" wurden ursprünglich jene geistlichen Übungen verstanden, die Ignatius von Loyola in seinem "Exerzitienbuch" dargelegt hat. Ignatius geht davon aus, dass Gott in allem zu finden ist. Wichtig ist, sich dieser Fülle zu öffnen, feinfühlig für die Gegenwart Gottes zu sein, sich danach auszurichten und sein Leben neu zu ordnen.

Wesentliche Elemente von ignatianischen Exerzitionen sind: Persönliche Gebetszeiten, tägliche Eucharistiefeier, durchgehende Stille und regelmäßige Gespräche mit einer Begleiterin oder einem Begleiter.

*(Quelle: Pastoralamt Wien)*

# Ignatianische Einzelexerzitionen

25.8. – 1.9.2024

Kloster Zangberg  
D-84539 Zangberg



**Du bist ein Gott,  
der auf mich schaut!**  
(Gen. 16,13)

**Beginn:** Sonntag, 25.8.2024, 18 Uhr (Abendessen)

**Ende:** Sonntag, 1.9.2024, nach dem Mittagessen

**Ort:** Schwestern von der Heimsuchung Mariä  
Kloster Zangberg, Hofmark 1, D-84539 Zangberg  
Tel.: 0049/8636/9836-0  
[www.kloster-zangberg.de](http://www.kloster-zangberg.de)

**Elemente:**

- persönliche Gebetszeiten
- Meditation
- tägliches Gespräch mit Begleiter/Begleiterin
- tägliche Eucharistiefeier
- Schweigen während der ganzen Woche
- Leibarbeit

**Kosten:**

- Vollpension EZ mit DU/WC im Zimmer: € 91,- pro Tag
- Vollpension EZ (DU/WC auf der Etage): € 58,- pro Tag
- Exerzitienbeitrag: € 130,- (Ermäßigung möglich)

Nicht vergessen: Hausschuhe, Bibel

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisches Essen möchten oder ob Unverträglichkeiten bestehen, und ebenso, welche Zimmerkategorie Sie wählen.

Gott, du wartest auf mich.  
So wie ich bin, darf ich vor dir sein.  
Ich lasse mich anschauen von dir,  
der du deinen Blick liebevoll auf mich richtest.  
Du kennst mich und weißt um mich.  
Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.  
Lass mich deine Nähe erfahren und zeige mir,  
was du jetzt zeigen möchtest.

**Anmeldung**

Anmeldeschluss: **30.6.2024**

Ich melde mich zu den Einzelexerzitien vom  
25.8.- 1.9.2024 in Zangberg/Bay. an:

Name ..... Alter .....

Adresse .....

Telefon .....

E-Mail .....

Essen:  vegetarisch Unverträglichkeiten: .....

Zimmer  mit DU/WC  ohne DU/WC

Hiermit willige ich in die Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe meiner personenbezogenen Daten (Vor- und Zuname, Adressdaten, E-Mail) aus organisatorischen Gründen an die jeweiligen Bildungshäuser der Exerzitien und an die Teilnehmer der Exerzitien ein. Die Einwilligung ist jederzeit widerrufbar. Die für uns geltenden datenschutzrechtlichen Normen finden Anwendung ([www.osfs.eu/impressum-datenschutz](http://www.osfs.eu/impressum-datenschutz))

.....  
Datum, Unterschrift

**Begleitung und Anmeldung bei:**

**Br. Hans Leidenmühler**, Annagasse 3B, A-1010 Wien  
Handy: 0043/676/6128665 ; Mail: [leidenmuehler@gmail.com](mailto:leidenmuehler@gmail.com)

**Monika Rauh**, Am Anger 18a, D-85072 Eichstätt  
Tel.: 0049/8421-6188; Mail: [monika.rauh@ku.de](mailto:monika.rauh@ku.de)

**Sr. Teresa Schmidt**, Hofmark 1, D-84539 Zangberg  
Tel.: 0049/8636-9836-0; Mail: [sr.teresa@kloster-zangberg.de](mailto:sr.teresa@kloster-zangberg.de)

**Doris Stumpner**, Gottlieb-Geiß-Weg 27a, D-90455 Nürnberg  
Tel.: 0049/9129-5701; Mail: [dstumpner@web.de](mailto:dstumpner@web.de)

**P. Herbert Winklehner**, Ettingshausengasse 1, A-1190 Wien  
Tel.: 0043/1-3206697-32; Mail: [winklehner@osfs.eu](mailto:winklehner@osfs.eu)