

«Fürchte dich nicht,  
denn ich bin mit dir» Jes 41,10

Adventlich hoffen

Kloster Maigrange FR  
16.-18. November 2018

mit  
Theres Spirig-Huber  
Karl Graf

[www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch)



## «Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir» Jes 41,10

### Adventlich hoffen

«Fürchte dich nicht» – diese Zusage Gottes durchzieht die ganze Heilige Schrift. Was immer auch passiert: «Ich bin mit dir, ich bin da wo du bist, immer, verlässlich». Deshalb fürchte dich nicht, dich den Aufgaben zu stellen, die das Leben dir bringt, und schmerzliche Erfahrungen auszuhalten, denn ich bin mit dir, ich führe dich ins Leben.

Doch darauf zu vertrauen und dieses Mit-mir-Sein Gottes in meinem konkreten Leben zu entdecken und zu erfahren, fällt uns oft schwer. Und manchmal nimmt Angst uns gefangen und wir sehen keinen Weg, drohen zu ver-zweifeln. Nicht anders ging es Menschen, von denen in der Bibel berichtet wird.

Die adventlichen Tage laden dazu ein, in meiner konkreten Situation nach dem zu suchen und zu fragen, was mich trägt - und mich neu der adventlichen Verheissung Gottes zu öffnen: «Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir».

Die klösterliche Atmosphäre der Maigrage, das Gebet der Schwesterngemeinschaft, der Raum der Stille am Rand der Stadt und die Verheissungstexte des Propheten Jesaja tragen dazu bei, uns auf eine adventliche Haltung einzulassen und nach dem zu suchen und zu fragen, was uns trägt und uns leben lässt, ausgerichtet auf ein Leben in Frieden und Gerechtigkeit.

# Zeit für Spiritualität

Viele Menschen erleben ihren Alltag als hektisch und sehr fordernd. Sie finden wenig Raum für die Suche nach der Mitte und Quelle ihres Lebens. Dabei sehnen sie sich nach Zeit und Raum, um zu sich selber zu kommen, mit Geist, Leib und Seele.

## **Zeit für Spiritualität**

heisst konkret, sich Zeit zu nehmen

- für Stille
- für persönliche Auseinandersetzung
- für Gemeinschaftserfahrung
- für das Vertiefen der persönlichen Spiritualität
- für die Begegnung mit religiösen Texten
- für das Neuausrichten der Prioritäten
- für Körperarbeit, Kreistanz und Meditation

## **Zeit für Spiritualität**

ist ein Angebot für Menschen, die bereit sind, sich auf diesen Weg einzulassen, um gestärkt und neu orientiert nächste Schritte zu wagen.

Wir beziehen in unserer Arbeit psychologische Aspekte, kreative Ausdrucksformen, Kreistanz und Körperarbeit ein.

Es sind keine spezifischen Voraussetzungen nötig.

# «Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir» Jes 41,10

Freitag, 16. November, 17.00, bis  
Sonntag, 18. November 2018, 16.00  
Kloster Maigrange FR

**Kost und Logis: Fr. 130.-**

**Kursbeitrag: Fr. 300.-**

Niemand soll aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können. Für persönliche Absprachen wenden Sie sich an die Leitung. Wer freiwillig mehr bezahlen kann, unterstützt weniger Verdienende.

**Anmeldung möglichst bald, spätestens bis 1. November 2018 an**

Theres Spirig-Huber, Burgunderstrasse 91, 3018 Bern-Bümpliz  
Telefon 031 991 76 88, theres.spirig-huber@spirituelle-begleitung.ch.  
Genauere Angaben und eine Liste der Teilnehmenden erhalten Sie nach Anmeldeschluss.

## **Abmeldung**

Bei Abmeldung später als 4 Wochen vor Beginn müssen wir 80% der Kurskosten sowie die vollen Pensionskosten berechnen, falls der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

## **Leitung**

Karl Graf, Theologe, Weiterbildung in körperzentrierter Psychotherapie; verheiratet, Vater von drei erwachsenen Kindern; langjährige Erfahrung in geistlicher Begleitung und Exerzitienarbeit.

Theres Spirig-Huber, Theologin und Supervisorin BSO; verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern; langjährige Erfahrung in spirituell-therapeutischer Begleitung und Exerzitienarbeit.

[www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch)