

# «Neige deines Herzens Ohr» Hl. Benedikt



Eine Woche im Kloster Müstair  
10.-15. Juli / 17.-22. Juli 2022

## Eine Exerzitienwoche im Kloster Münstair

Manchmal geht es drunter und drüber in unserem Alltag und wir verlieren die Orientierung. Immer wieder braucht es ein bewusstes Innehalten, um «von Herzen» da sein und handeln zu können.

Die Tage in Münstair bieten Raum und Zeit, um unsere alltäglichen Selbstverständlichkeiten zu unterbrechen, unsere Sinne nach innen zu richten und uns zu öffnen für die Stimme des Herzens, für die Sehnsucht in uns, die uns den Weg weisen kann. Der heilige Benedikt beginnt seine Regel gar mit den Worten «Höre..., neige das Ohr deines Herzens».

Wir werden in diesen Tagen neu auf die Stille hören, uns auf Gottes Gegenwart in uns und allem um uns einlassen und uns einüben in verschiedene Formen von ganzheitlichem Beten.

Solches Schweigen und Hören bewährt sich im Alltag. Es macht uns fähiger zu liebender Begegnung, zu Achtsamkeit und Sorgfalt, zu entschiedenem Engagement und gelassener Ausdauer.

Ein klösterlicher Tagesrhythmus, Texte aus der Regel des heiligen Benedikt, vielfältige Gestaltungselemente und der Raum des Schweigens im Kloster werden uns dabei unterstützen. Sie haben auch die Möglichkeit für persönliche Begleitgespräche und Gelegenheit, am Stundengebet der Schwestern teilzunehmen. Die einzigartige Bergwelt des Val Münstair lädt zum Verweilen und Wandern ein.

Da die Platzzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

Wir laden Sie ein

- zum Innehalten
- zu Zeiten des Schweigens und der Meditation
- zum Wandern in der Umgebung von Müstair
- zum Vertiefen der persönlichen Spiritualität
- zu persönlicher Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selber
- zu Einzelgesprächen
- zu Gemeinschaftserfahrung und Austausch
- zur Begegnung mit religiösen Texten
- zu gemeinsamen Gottesdiensten
- zum Neuausrichten der eigenen Prioritäten
- zu verschiedenen kreativen Ausdrucksformen
- zu Gesang, Körperarbeit und Kreistanz

Diese Exerzitienwoche bietet eine Atmosphäre der Stille und des vertrauten Miteinanders in einer kleinen Gruppe, die es ermöglichen, sich den tieferen Schichten der eigenen Existenz zuzuwenden, um gestärkt und neu orientiert nächste Schritte zu wagen.

Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen. Es sind keine spezifischen Voraussetzungen nötig.

## **Woche 1**

Sonntag, 10. Juli 2022, 16.00 Uhr, bis Freitag, 15. Juli 2022, 13.15 Uhr

## **Woche 2**

Sonntag, 17. Juli 2022, 16.00 Uhr, bis Freitag, 22. Juli 2022, 13.15 Uhr

Benediktinerinnenkloster St. Johann, 7537 Müstair GR

**Kost und Logis:** Fr. 500.-- (EZ, mittags Picknick)

**Kursbeitrag:** Fr. 480.--

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 30. April 2022 an**

Theres Spirig-Huber, Burgunderstrasse 91, 3018 Bern-Bümpliz

Telefon 031 991 76 88, [theres.spirig-huber@spirituelle-begleitung.ch](mailto:theres.spirig-huber@spirituelle-begleitung.ch).

Es ist möglich, einen oder mehrere Tage früher an- oder später abzureisen. Wenden Sie sich diesbezüglich direkt an Sr. Pia, Telefon 081 851 62 23, oder [kloster@muestair.ch](mailto:kloster@muestair.ch).

Genauere Angaben und eine Liste der Teilnehmenden erhalten Sie vor der Exerzitenwoche.

## **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 und Grossvater; langjährige Erfahrung in geistlicher Begleitung und Exerzitenarbeit.

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