

## Dieser Kurs ...

wendet sich an junge Menschen (18 – 35 Jahre), die sich eine Auszeit nehmen möchten, um in der Stille des Exerzitienhauses „Lebensquell“ und in der Natur mehr zu sich selbst und zu Gott zu finden.

Dazu werden täglich mehrere „**geistliche Übungen**“ angeleitet, die auf den „Exerzitien“ von **Ignatius von Loyola** basieren: Vorstellungsübungen, Meditationsübungen mit dem Atem, Übungen in der Natur sowie Körperwahrnehmungsübungen („Eutonie“).

Eine Besonderheit des Hauses „Lebensquell“ ist eine Ausstellung in Ton gefertigter, biblischer Figurengruppen, zu denen ebenfalls Übungen angeleitet werden.

## Tägliche Elemente:

- Morgenimpuls
- Angeleitete Übungen (siehe oben)
- Gespräch mit einem der beiden Kursbegleiter
- Eucharistiefeier
- durchgehendes Schweigen

## Beginn:

Mittwoch, 28.12.2022 um 18.00 Uhr

## Ende:

Mittwoch, 4.01.2023 nach dem Frühstück

## Ort:

Haus Lebensquell,  
Kloster Heiligenbronn  
78713 Schramberg  
[www.kloster-heiligenbronn.de](http://www.kloster-heiligenbronn.de)

## Leitung:



Sr. M. Anna-Franziska  
Fehrenbacher,  
Kloster Heiligenbronn



P. Ludger Joos SJ  
Pfarrer in  
Göttingen

## Kosten:

### Unterkunft und Verpflegung

7 x 50,00 €/Tag = 350 € + 10 € Bettwäsche  
(entfällt, wenn selbst Bettwäsche mitgebracht)

### Kursgebühr:

120,00 €

(Ermäßigung der Kursgebühr für Nichtberufstätige auf Anfrage möglich)

Anmeldung per Email, Fax oder Brief an:

## GCL - Junge Erwachsene

Lohstrasse 42  
49074 Osnabrück  
Tel: 0541 33544 -25 Fax: -29  
e-mail: [Junge-Erwachsene@gcl.de](mailto:Junge-Erwachsene@gcl.de)

Ignatianische Schweigeexerzitien  
vom 28.12.2022 – 04.01.2023  
im Haus Lebensquell  
Kloster Heiligenbronn

---

Vor- und Zuname

---

Straße

---

Wohnort

---

Telefon und e-mail

---

Geburtsdatum

---

Beruf

**Der Kurs setzt keine besondere Erfahrung mit Gebet oder Meditation voraus. Herzlich willkommen sind alle, die bereit sind, sich auf diesen Weg der Stille einzulassen.**

**Altersgrenze: 18-35 Jahre**



**GCL - Gemeinschaft Christlichen Lebens**

ist eine weltweite geistliche Gemeinschaft. Sie lebt aus der Spiritualität des heiligen Ignatius von Loyola, des Gründers der Gesellschaft Jesu (Jesuitenorden).

**[www.junge-erwachsene-gcl.de](http://www.junge-erwachsene-gcl.de)**

*Schüler:* Wie komme ich in die Tiefe?

*Meister:* Zunächst musst du mit dir allein sein können! Wenn du es versuchst, wirst Du sehen, wie schwer das ist.

Du kannst unruhig werden und sogar Angst verspüren. Dann wird dich nichts anderes drängen als der Wunsch, schnell wieder nach oben zu kommen.

Du wirst dir vorsagen, Alleinsein sei sinnlos, führe zu nichts, und ähnliches.

*Schüler:* Und? Ist es wirklich anders?

*Meister:* Es ist anders. Aber nicht sofort. Dazu gehören Beständigkeit und Geduld. Man muss Alleinsein wollen und darin die Stille suchen.

*Schüler:* Wie geht das zu?

*Meister:* Wichtig ist, dass du auf die Stille horchen lernst: Stille ist die Mitte des Menschen.

(Aus: Hubertus Halbfas,  
Der Sprung in den Brunnen)

# Ignatianische Schweigeexerzitionen für Junge Erwachsene



**Mittwoch, 28.12.2022  
bis Mittwoch, 4.1.2023**

**Haus Lebensquell  
Kloster Heiligenbronn  
78713 Schramberg**

