

Vorausgesetzt

- wird die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen.
- wird eine normale psychische Stabilität.

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitionen ist ein telefonisches Vorgespräch mit Dr. Wolfgang Holzschuh, Tel.: 09402/500756 erforderlich.

Anmeldung:

Per Post (Anschrift s. unten)

Per Mail an:

exerzitionenhaus.cham@redemptoristen.de

Geben Sie bitte bereits bei Ihrer Anmeldung Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder andere Verpflegungswünsche an. Zuschlag 5 € pro Tag und Person.

Wir bitten Sie, die Kosten nach Zugang der Kursbestätigung zu überweisen oder bei Ankunft bar zu bezahlen. Kartenzahlung ist nicht möglich.

Stornoregelung:

Bei Stornierung der Buchung binnen 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50 % der gebuchten Leistung fällig. Bei Abmeldung wegen Krankheit entstehen keine Kosten.

Exerzitenhaus der Redemptoristen

Ludwigstr. 16

93413 Cham

Tel. 09971 / 2000-0

www.kloster-cham.de



Meditationswoche

Kontemplative Exerzitionen



*Nicht müde werden, sondern
dem Wunder, leise wie
einem Vogel die Hand
hinhalten... (Hilde Domin)*

**Sa. 29. November 2025 * 18.00
bis**

Sa. 06. Dezember 2025 * 09.30

**Exerzitenhaus
der Redemptoristen Cham**

„Nicht müde werden...“

Dieses Gedicht von Hilde Domin bringt es auf den Punkt:

Inmitten einer Welt im Umbruch und einer ungewissen Zukunft gehen wir eine Woche in die Stille, um uns mit Gott und dieser Welt im einfachen Gebet zu verbinden, damit das Gute in uns und in der Welt mächtig wird.

„In der Stille des Herzens können wir wirklich auf die Schmerzen der Welt hören, weil wir sie dort nicht als fremd und unbekannt wahrnehmen, sondern tatsächlich als unsere eigenen.

Wenn ich bete, trete ich in die Tiefe meines eigenen Herzens ein und entdecke dort das Herz Gottes. Und genau hier erkenne ich den Ort, an dem all meine Schwestern und Brüder in Gemeinschaft miteinander verbunden sind.

Das große Paradox des geistlichen Lebens liegt tatsächlich darin, dass tiefste Kontemplation intensivste Aktion bedeutet.“ (Henri Nouwen)

Elemente der Meditationswoche

- durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Meditation mit dem Jesusgebet / Herzensgebet
- spirituelle Impulse
- Meditationszeiten in der Gruppe (täglich ca. 6 x 30 Minuten)
- Teilnahme am Gottesdienst
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen und Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Termin

**Sa., 29. November–
Sa., 06. Dezember 2025**

Anreise 15 bis 17 Uhr,
Abendessen 18 Uhr, Kursbeginn 19 Uhr.
Ende am Sa. gegen 9.30 Uhr.

Ort und Anmeldung

Exerzitienhaus der Redemptoristen
Ludwigstr. 16
93413 Cham

☎ () 09971 / 2000-0

☎ () 09971 / 2000-110

✉ exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de

www.kloster-cham.de

Leitung und Begleitung

Dr. Wolfgang Holzschuh,

Exerzitienbegleiter, Pastoraltheologe,
Supervisor (DGSv), Diakon.

P. Thomas Lemp SAC,

Geistlicher Begleiter,
Exerzitienleiter (RUACH).

Kosten

Pension im EZ mit DU/WC: 468,00 €

Kursgebühr: 150,00 €