

# Exerzitien / Meditationstage LA4, RP4, TH4 Sommersemester 2023

## »time out«

### Exerzitien und Meditationstage für Junge Erwachsene (zwischen 18 und 33 Jahren)

Erlebe eine intensive innere Reise und lerne Deine Aufmerksamkeit für das Leben im »Hier und Jetzt« zu schulen und zu stärken.

Die ständige Aufmerksamkeit auf die Gegenwart wird uns in die Gegenwart Gottes führen.  
(Franz Jalics)



### Das erwartet Dich

- fünf volle Tage Stille pur
- gemeinsame Meditationszeiten in der Gruppe
- Zeit und Raum zur Begegnung mit Gott und mit Dir selbst
- Spaziergehen in der Natur
- auf eine intensive innere Reise gehen, Dich neu spüren und entdecken
- die Aufmerksamkeit für das Leben im »Hier und Jetzt« schulen und stärken
- Deinen Körper spüren durch Wahrnehmungsübungen
- tägliches Begleitgespräch
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Klarheit für Entscheidungen finden
- ein eigenes spirituelles Tagebuch schreiben

Zeit: 19. August bis 26. August 2023

Ort: Haus Gries, Leitung Lutz Müller SJ, Gries 6, 96352 Wilhelmsthal

Anmeldung: [Kurs Nr. »984 JE-13«: Infos & Anmeldung - Haus Gries \(haus-gries.de\)](https://www.haus-gries.de)

# Exerziten / Meditationstage LA4, RP4, TH4 Sommersemester 2023

## Erfahrungsberichte

<https://www.youtube.com/channel/UC7XIYqFf0ttdlqnxysQgeg>

DAS HABEN DIE 33 TEILNEHMER\*INNEN AM KURS IM AUGUST 2020 GESCHRIEBEN:



Aus diesen Tagen nehme ich besonders mit:

- Halt, Vertrauen und Kraft in den göttlichen Beistand
- die Erkenntnis, dass ich auf einem guten Weg bin
- die Gemeinschaft mit jungen Christinnen und Christen
- Gebet ist auch Einfach-Dasein
- innere Sehnsucht nach Gott & Menschen
- Stille ist äußerst wertvoll, ich habe wieder eine starke Verbindung zu Gott
- mein Herz hören, hinschauen, nicht bewerten, alles darf – nichts muss
- Haltung der Wahrnehmung: Gott ist ein lebendiger (!) Gott

Exerziten / Meditationstage  
LA4, RP4, TH4  
Sommersemester 2023

