

# Glauben vertiefen – Leben ordnen

## Ignatianische Wanderexerzitien

Ignatianische Exerzitien sind Tage geistlicher Übung. Es gibt so genannte Kurz-Exerzitien von 2-4 Tagen Dauer. Die eigentlichen Exerzitien umfassen 5-10 Tage. Die „großen“ Exerzitien 30 Tage. Ignatius rät für die Dauer der Exerzitien, die gewohnte Umgebung zu verlassen.

Die kritische Reflexion des eigenen Lebens und der Beziehung zu anderen Menschen und - in Blick auf Jesus - die Entscheidung sich selbst neu zu wagen, gehören zu den wichtigsten Schritten Ignatianischer Exerzitien. Meistens sind solche Tage Intensivzeiten, die bedeutsam sind für die eigene Lebensentscheidung.

„Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“ Diese fundamentale Anweisung des Ignatius für die Exerzitien zeigt an, dass in geistlichen Übungen nichts „mit Gewalt“ auszurichten ist. Nur behutsames umgehen mit sich selbst führt auf dem Weg der Exerzitien weiter.

In den Exerzitien darf alles zusammen ins Klingen kommen. Das Wort Gottes und sein Anruf, meine Offenheit oder Noch-Verschlossenheit, Annahme und Verweigerung, Aufarbeitung von Verletzungen, Bejahung der Geschlechtlichkeit, erfahrene und gegebene Verzeihung, Lobpreis und Anbetung.

Zur wiederentdeckten Aktualität Ignatianischer Exerzitien gehört auch die Übung der „Anwendung der Sinne“. Geistliche Erfahrung war schon für Ignatius ganzheitlich zu verstehen. Nicht nur Verstand und Wille, sondern auch Leib, Seele und Gefühl sollen einbezogen werden.

Ignatius rät kniend, liegend, stehend oder gehend zu beten (EB Nr. 76). Der Übende soll auf die Art beten, die ihm angemessen ist.

Das Angebot Ignatianischer Wanderexerzitien nimmt dieses Anliegen des Ignatius auf. Jeden Tag und bei jedem Wetter steht eine ca.4 stündige Wanderung an. **Alles geschieht in Stille und Schweigen.**

*Am Mittwoch legen wir einen Pausentag ein, was das gemeinsame Wandern angeht – nicht jedoch was die Stille betrifft.*

Die Stille in der Natur und die Stille im Haus, die Wanderungen, die Meditationen in Stille - alles soll Sie zu einer vertieften Wahrnehmung führen, Teil der Schöpfung Gottes, lebendiger Teil der Erde zu sein und so „Gott in allen Dingen zu finden“. Nicht nur hier während der Exerzitien, sondern auch zu Hause im Alltag. Denn der Alltag ist die Übung.

### Wanderung durch den Tag: Tagesrhythmus

- 7:50 sich dem Tag öffnen
- 8:00 Schweigemeditation
- 8:15 Frühstück
- 9:20 Impuls in den Tag
- 10:00 Aufbruch zur Wanderung;  
Proviant wird mitgegeben
- gegen 15:30 Rückkehr: Tee/Kaffee
- 17:30 evtl. Gottesdienst, anschl.
- Abendessen
- 19:15 Tagesrückblick  
(Anhörrunde)  
*mein Tag, dein Tag, unser Tag*
- 20:15 den Tag loslassen



**Ja, ich melde mich verbindlich an**

und nehme an den Ignatianischen Wanderexerzitien vom ..... bis zum ..... teil.

**Ich bin Mitglied im Förderverein**

**O Ja**

**O Nein**

Name

Vorname

PLZ, Wohnort

Straße Hausnr.

e-mail

Tel. & Vorwahl

Fax

Geburtsdatum/ Jahrgang:.....

Ich habe schon an früheren Wanderexerzitien teilgenommen  ja  nein

Zimmerwunsch:  EZ

## Wichtige Informationen

E-mail: [info@haus-st-jakobus.de](mailto:info@haus-st-jakobus.de)

### Ort

Cursillo Haus St Jakobus  
Kapellenberg 58  
89610 Oberdischingen  
Tel: 07305 - 91 95 75  
Fax: 07305 – 91 95 76  
[www.haus-st-jakobus.de](http://www.haus-st-jakobus.de)

### Kursbeginn:

Jeweils am **Sonntag** um *18:45 Uhr*  
mit dem Abendessen.

### Kursende:

Jeweils am Samstag  
nach dem Frühstück & der  
Abschlussrunde.

**Kosten** incl. Kursgebühr,  
Übernachtung im EZ, Vollpension:  
EZ 515 €

Mitglieder im „Förderverein  
Cursillo-Haus St. Jakobus Schwä-  
bische Jakobusgesellschaft“ erhal-  
ten auf die oben angegebenen Kos-  
ten 10% Ermäßigung.

*Zuschüsse* sind möglich, insbe-  
sondere für Erwerbslose, Stu-  
denten und Auszubildende. Für  
niemanden soll die Teilnahme  
aus finanziellen Gründen schei-  
tern.

*Zuschüsse* sind möglich, insbe-  
sondere für Erwerbslose, Stu-  
denten und Auszubildende. Für  
niemanden soll die Teilnahme  
aus finanziellen Gründen schei-  
tern.

### Anmeldung

Bitte schriftlich mit dem anhän-  
genden Formular. Sollte der  
Kurs ausgebucht sein, erhalten  
Sie von uns direkt eine Mittei-  
lung.

### Bitte mitbringen:

Wanderstiefel, Regenschutz,  
Kleidung für jede Witterung,  
kleiner Tagesrucksack für Provi-  
ant, evtl. isolierte Sitzunterlage  
für das Picknick im Freien, Was-  
serflasche od. Thermosflasche.  
.....Musikinstrumente für die  
Gottesdienstgestaltung.

### Exerzitienleitung/

#### Geistliche Begleitung

Julia Kohler, dipl. Theologin  
Exerzitienleiterin, Supervisorin  
Oberdischingen.

**Kurs 1:** Gemeinsam mit Diakon  
Ulrich Körner

**Voraussetzung** für die Teil-  
nahme: Normal gute Belastbar-  
keit für die Wanderungen in der  
Alb-Donau-Landschaft, mit ge-  
ringen Höhenunterschieden;  
tägl. Wanderzeit ca. 4 Stunden  
(ca.14-16 km) zuzügl. Pausen.  
Bereitschaft in einer Gruppe zu  
wandern.

*Glauben ist Vertrauen. In dieser  
Grundhaltung lasse ich mich auf  
einen unbekanntem Weg ein.  
Vertrauen ist wie eine Landkar-  
te, die mir unterwegs Orientie-  
rung gibt.*

*„Ich glaube“, bedeutet: Ich ver-  
traue auf Gott, dass er meinen  
Weg segnend mitgeht.*

*J. Kohler*

*An das*

*Cursillo - Haus St. Jakobus  
Kapellenberg 58  
89610 Oberdischingen*

Bitte schicken sie mir:  
.... Expl. Jahresprogramm