



Institut St. Dominikus

---

# Jahresprogramm 2010



## Exerzitenhaus



## **Liebe Freundinnen und Freunde des Instituts St. Dominikus, liebe Gäste,**

ein „kleiner Geburtstag“ liegt hinter uns. Vor fünf Jahren sind wir ins Exerzitenhaus eingezogen.

Viele von Ihnen waren dabei, als die ersten Kurse angeboten wurden.

Inzwischen haben wir ungezählte positive Rückmeldungen bekommen, und das ist das schönste Geburtstagsgeschenk.

Nun heißt es weitergehen mit Ihnen allen, die Sie sich von unseren spirituellen Angeboten angesprochen fühlen.

Ich bin sicher, dass Ihnen als Teilnehmerinnen und Teilnehmern von Kursen, Seminaren und Exerziten Begegnungen und Erfahrungen geschenkt werden, die helfen, das Fundament des eigenen Lebens in den Blick zu nehmen. Wir wünschen, dass Sie mit der Gewissheit von hier weggehen können: Ich bin nicht allein auf dem Weg,

**Gott geht alle Wege mit.**

Wir hoffen, dass Sie auch in unserem neuen Jahresprogramm wieder fündig werden und freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzlich

*St. Carola Kuhn*



### **Inhaltsverzeichnis**

- S. 3 Vorwort
- S. 5 Inhaltsverzeichnis
- S. 6 Terminübersicht
- S. 9 Kloster
- S. 19 Exerziten
- S. 24 Fort- und Weiterbildung
- S. 25 Kontemplation
- S. 29 Meditation
- S. 31 Bibel getanzt - Meditatives Tanzen
- S. 38 Kurse auf Anfrage
- S. 39 Informationen
- S. 43 Anmeldung

## Terminübersicht

---

### **Januar**

09./10.01.10	Dominikusgruppe	S. 12
24.01.10	Kontemplationstag	S. 27

### **Februar**

20.02.10	Tanztrainingstag	S. 35
21.02.10	Kontemplationstag	S. 27
26.02.-07.03.10	<i>Tanzexerzitien auf Usedom*</i>	S. 20

### **März**

13./14.03.10	Dominikusgruppe	S. 12
24.03.10	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
27.03.10	Kontemplationstag	S. 27
31.03.-04.04.10	Kar- und Ostertage	S. 14

### **April**

24.04.10	Meditationstag	S. 30
25.-30.04.10	Übungstage der Achtsamkeit	S. 11

### **Mai**

01.05.10	Kontemplationstag	S. 27
02.05.10	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
12.-16.05.10	Kurzexerzitien	S. 22
29./30.05.10	Dominikusgruppe	S. 12

### **Juni**

03.-06.06.10	Kontemplationskurs	S. 28
03.-06.06.10	<i>Kirchentanzfestival*</i>	S. 36
20.06.10	Kontemplationstag	S. 27
26./27.06.10	Dominikusgruppe	S. 12

**Juli**

23.07.-01.08.10      Tanzexerzitien                      S. 20

**August**

07.08.10              Kontemplationstag                      S. 27

21.08.10              Meditationstag                              S. 30

25.08.10              Tanztrainingstag                            S. 35

28./29.08.10        Dominikusgruppe                          S. 12

**September**

18.09.10              Kontemplationstag                          S. 27

**Oktober**

02.10.10              Tanztag mit Tanzgottesdienst            S. 34

09./10.10.10        Dominikusgruppe                          S. 12

16.10.10              Kontemplationstag                          S. 27

22.-31.10.10        Tanzexerzitien                              S. 20

**November**

20.11.10              Meditationstag                              S. 30

21.11.10              Kontemplationstag                          S. 27

25.-28.11.10        Kontemplationskurs                        S. 28

**Dezember**

04./05.12.10        Dominikusgruppe                          S. 12

11.12.10              Tanztag mit Tanzgottesdienst            S. 34

12.12.10              Tanztag mit Tanzgottesdienst            S. 34

18.12.10              Kontemplationstag                          S. 27

\* *Kursiv gedruckte Angebote werden von uns in anderen Bildungshäusern angeboten - bitte Prospekte anfordern.*

### **Tägliche Angebote:**

S. 16 Gottesdienst - und Gebetszeiten

### **Wöchentliche Angebote:**

S. 26 Kontemplationsabende

S. 16 Gebetskreis im Mutterhaus

### **Monatliche Angebote:**

S. 13 Weggemeinschaft

S. 32 Bibel getanzt - Tanzabende

S. 37 *Meditatives Tanzen - Tanzabende\**

S. 18 *Gebetszeit in der Kapelle bei der  
Nikolaus-von-Weis Hauptschule\**

### **Auf Anfrage:**

S. 10 Kloster auf Zeit

S. 10 Tage der Stille

S. 23 Begleitete Einzelexerzitien

S. 38 *Kurse auf Anfrage*

## Kloster

Klöster sind heute häufig aufgesuchte Orte, um dort mehr zu sich und seinen Wurzeln zu kommen, um sein Leben neu in den Blick zu nehmen oder zu ordnen, um die Beziehung zu Gott wieder zu entdecken oder zu vertiefen, um Glaubenserfahrungen in einer religiösen Gemeinschaft machen zu können.

### So laden auch wir ein zu/r:

- Kloster auf Zeit
- Tagen der Stille
- Übungstagen der Achtsamkeit
- Dominikusgruppe
- Weggemeinschaft
- Kar- und Ostertagen
- Gebetskreis im Mutterhaus
- Gottesdienst - und Gebetszeiten in der Mutterhauskapelle
- Vesper - Begegnung mit den Schwestern
- *Gebetszeit in der Kapelle bei der Nikolaus-von-Weis Hauptschule*

### **Kloster auf Zeit**

Wer durch das Mitleben den Klosteralltag in unserer konkreten Ordensgemeinschaft besser kennen lernen möchte, wer evtl. vor einer Berufsentscheidung steht, ist bei uns herzlich willkommen.

### **Tage der Stille**

Unsere Gäste teilen mit uns (einer Gemeinschaft von sechs Schwestern innerhalb des Mutterhauses) unseren Alltag von Gebet, Arbeit, Freizeit und Mahlzeiten und werden von Schwestern dieser Gemeinschaft geistlich begleitet. Der jeweilige Tagesablauf wird individuell abgesprochen.

für beide Angebote gilt:

**Termin:** nach individueller Absprache

**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP  
Sr. Mechthild Fricke OP  
Sr. Monika Gessner OP

**Spende:** 20,00 € – 30,00 € pro Tag  
(je nach eigenen Möglichkeiten)

**Anmeldung:** Gemeinschaft Osma  
06232/912-217

## Übungstage der Achtsamkeit

Während einiger Übungstage der Achtsamkeit wollen wir die Möglichkeit geben, spirituelles Leben für den Alltag einzüben. Eine feste Tagesstruktur kann uns dabei helfen.

Elemente der Tage:

Kontemplation, Meditation, Gottesdienst, Tanz, Arbeitszeit, Schweigen, Gruppengespräch, Einzelgespräch möglich

**Leitung:** Sr. Monika Gessner OP  
Sr. Mechthild Fricke OP

**Termin:** 25.04 - 30.04.10

**Beginn:** Sonntag, 15.00 Uhr (Kaffee/Tee)

**Ende:** Freitag, gegen 10.00 Uhr

**Unterkunft** 75,00 € im DZ / Etagedusche/WC

**insgesamt:** 100,00 € im EZ / Etagedusche/WC

100,00 € im DZ mit Dusche/WC

125,00 € im EZ mit Dusche/WC

**Verpflegung:** 75,00 €

**Mitbringen:** Bibel, Hausschuhe, Arbeitskleidung  
geeignete Schuhe zum Tanzen  
bitte Handtücher und Bettwäsche

**Anmeldung:** schriftlich bis zum 01.04.10 an:  
Sr. Monika Gessner OP

## **Dominikusgruppe - Dominikanische Laiengemeinschaft**

Die Dominikusgruppe ist eine Gemeinschaft von Menschen verschiedener Alterstufen, Konfessionen und Lebensformen, die sich gegenseitig stützen und tragen. Als Suchende sind wir unterwegs zu Gott, gestärkt durch gelebten und erlebten Glauben. Dabei orientieren wir uns am Wort Gottes, an Jesus Christus und an Dominikus.

**Leitung:** die jeweiligen Wochenendteams

**Termine:** 09./10.01.10  
13./14.03.10  
29./30.05.10  
26./27.06.10  
28./29.08.10  
09./10.10.10  
04./05.12.10

**Beginn:** Samstag 14.00 Uhr  
**Ende:** Sonntag gegen 17.00 Uhr

**Kosten:** 20,00 € für Mitglieder  
30,00 € für Gäste  
Kinder sind frei

**Kontakt:** Sr. Johanna Gillich OP  
06232/912-217

## Weggemeinschaft

Zu unserer Weggemeinschaft gehören Menschen, die sich regelmäßig treffen, um in unterschiedlicher Weise ihren Glauben zu vertiefen, indem wir beten, meditieren, tanzen, kreativ werden und unser Leben ins Gespräch bringen. Wir wollen als Suchende miteinander unterwegs sein und unseren Glauben leben.

**Leitung:** das jeweilige Vorbereitungsteam

**Termine:** 11.01.10  
08.02.10  
15.03.10  
12.04.10  
31.05.10  
05.07.10  
30.08.10  
27.09.10  
18.10.10  
15.11.10  
13.12.10

**Beginn:** 14.30 Uhr

**Ende:** nach dem Tanzabend gegen 21.30 Uhr

**Kontakt:** Sr. Mechthild Fricke

## **Mitfeier der Kar- und Ostertage**

Leben, Sterben, Auferstehen zum wahren Leben sind Gedanken, die uns in der Karwoche bis Ostern hin bewegen. Wir laden Sie ein, mit uns diesem Geschehen im Leben Jesu auf vielfältige Weise nachzuspüren und unser Leben in seinem Licht neu zu sehen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit allen, die schon öfter zu Ostern hier waren und auf alle, die dieses Jahr erstmalig mitfeiern werden.

### Kurselemente sind:

- Mitfeier der Kar – und Osterliturgie mit der Klostersgemeinschaft
- Meditation der Schrift
- Kontemplation
- Bibel getantz
- kreatives Gestalten
- Mitarbeit im Haus

- Leitung:** Sr. Mechthild Fricke OP  
Sr. Monika Gessner OP  
Sr. Hildegard Elster OP
- Termin:** 31.03. - 04.04.10
- Anreise:** Mittwoch, ab 17.00 Uhr  
**Beginn:** Mittwoch, 18.20 Uhr (Abendessen)  
**Ende:** Sonntag, gegen 13.00 Uhr (Mittagessen)
- Unterkunft insgesamt:** 60,00 € im DZ / Etagedusche/WC  
80,00 € im EZ / Etagedusche/WC  
80,00 € im DZ mit Dusche/WC  
100,00 € im EZ mit Dusche/WC
- Verpflegung:** ist durch die Mitarbeit gedeckt
- Kursgebühr:** 60,00 € - 120,00 €  
(nach eigenen Möglichkeiten)
- Mitbringen:** Bibel, Arbeitskleidung, Hausschuhe,  
geeignete Schuhe zum Tanzen  
bitte Handtücher und Bettwäsche
- Anmeldung:** schriftlich bis zum 12.03.10 an:  
Sr. Mechthild Fricke OP

## Gebetskreis im Mutterhaus

Wir laden ein zum gemeinsamen Schriftgespräch und zum freien Gebet sowohl für persönliche Anliegen, wie auch für die Not in der Welt.

**Leitung/** Sr. Angela Glahn, Sr. Rebekka Eichberger  
**Kontakt:** 06232/912-217

**Termin:** jeden Montag

**Beginn:** 19.45 Uhr

## Gottesdienstzeiten in der Mutterhauskapelle

<b>Montag + Donnerstag</b>	7.00 Uhr 18.00 Uhr	Laudes Vesper + Eucharistiefeier
<b>Dienstag, Mittwoch + Freitag</b>	6.30 Uhr 18.00 Uhr	Laudes + Eucharistiefeier Vesper
<b>Samstag</b>	6.30 Uhr 17.45 Uhr	Laudes + Eucharistiefeier Vesper
<b>Sonntag + Feiertage</b>	7.30 Uhr 9.00 Uhr 17.30 Uhr	Laudes Eucharistiefeier Vesper

**Kontakt:** Klosterpforte - 06232/912-0

## Vesper - Begegnung mit den Schwestern

Psalmen, Hymnen und Lieder singen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Ordenslebens. Daran möchten wir Sie teilnehmen lassen und laden Sie herzlich dazu ein.

Wir möchten diese Einladung nutzen, um anschließend bei einem gemeinsamen Büffet mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Teilen wir, was mitgebracht wird an Speisen, Gedanken, Sorgen, Freuden,....

**Termine:** 01.05.10  
09.10.10

**Ort:** Mutterhauskapelle

**Zeit:** Samstags, 17.45 Uhr

**Mitbringen:** bitte eine Speise fürs Büffet mitbringen

**Kontakt:** Sr. Carola Kuhn OP  
06232/912-343

***Gebetszeit in der Kapelle bei der Nikolaus-von-Weis  
Hauptschule***

*Wir laden ein zur Komplet (Nachtgebet der Kirche).*

***Termin:*** *Jeden 2. Freitag im Monat (außer in der  
Ferienzeit)*

***Ort:*** *Kapelle bei der Nikolaus-von-Weis  
Hauptschule, Holzstraße 8*

***Beginn:*** *20.30 Uhr*

***Kontakt:*** *Schwesterngemeinschaft  
06232/912-372*

## Exerzitien

Exerzitien sind eine Zeit des Innehaltens, des “Wahr“-nehmens *wer ich bin* und *wie ich jetzt da bin*. Sie ermöglichen eine Neuorientierung und Vertiefung auf meinem geistlichen Weg, sie stellen die Frage nach Gottes Willen für meinen konkreten Alltag.

Im Institut St. Dominikus bieten wir verschiedene Formen an:

- Tanzexerzitien
- *Tanzexerzitien*
- Kurzexerzitien
- Begleitete Einzelexerzitien

### **Tanzexerzitien**

Wer sich für Tanzexerzitien entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien mit dem meditativen Tanzen verbindet. Im Mittelpunkt der Tage steht die persönliche Beziehung zu Gott. Was durch die Meditation und Kontemplation angestoßen wird, kann sich im Tanzen vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Diese Erfahrung fließt zurück in die Meditation...

#### Elemente der Tanzexerzitien sind:

- ein Tanztag zu Beginn der Exerzitien
- 7 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Sa. Abend)
- täglich 3 feste Tanzzeiten (morgens, mittags, abends)
- täglich 2- 3 Std. für Gebet, Meditation, Kontemplation
- täglich ein Einzelgespräch mit dem/der Begleiter/in
- ein getanzt Abschluss am letzten Tag der Exerzitien

#### Welche Voraussetzungen sind notwendig?

- sich einlassen können auf einen festen Tagesablauf
- Freude am Tanzen (auch für Tanzanfänger möglich)
- sich einlassen können auf eine Woche im Schweigen
- Offenheit für neue Erfahrungen
- Bereitschaft, sich auf Einzelgespräche einzulassen
- Bereitschaft, einen Tag beim Küchendienst anzupacken

- Leitung:** Sr. Monika Gessner OP
- Termin 1:** **26.02. - 07.03.10** auf der Insel Udedom  
(eigenen Prospekt anfordern)
- Termin 2:** **23.07. - 01.08.10**  
Pfarrer Matthias Bender  
Sr. Vreni Büchel OSF  
Sr. Hildegard Elster OP  
Sr. Mechthild Fricke OP  
Sr. Paula Gasser OSF
- Termin 3:** **22. - 31.10.10**  
Pater Gerfried Bramlage OP  
Sr. Hildegard Elster OP  
Sr. Mechthild Fricke OP  
Hildegard Seng (Kontemplationslehrerin)  
Sr. Judith Velten (Niederbronner)
- Beginn:** Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen
- Ende:** Sonntag, 13.30 Uhr nach d. Mittagessen
- Unterkunft/** 360,00 € im EZ / Etagedusche/WC
- Verpflegung:** 405,00 € im EZ mit Dusche/WC  
270,00 € für Ordensleute
- Kursgebühr:** 275,00 € (Ermäßigung möglich)
- Mitbringen:** Bibel, Schuhe fürs Tanzen (Parkett)  
bitte Handtücher und Bettwäsche
- Anmeldung:** schriftlich bis 6 Wochen vor dem Termin  
an: Sr. Monika Gessner OP

### **Kurzexerzitien**

Die Tage der Stille sind eine Einladung, mit Gott ein Stück des Weges zu gehen, der zu immer größerer Freiheit und in die Weite des Lebens führen will. Im Licht des Wortes Gottes kann für den eigenen Lebensweg Gottes Spur ein wenig mehr entdeckt werden.

#### Elemente sind:

Anleitung zum persönlichen Beten und zur Schriftmeditation, durchgehendes Schweigen, Leibübungen, tägliches Einzelgespräch, Eucharistiefeier.

**Termin:** 12. - 16.05.10

**Thema:** „Bei dir ist die Quelle des Lebens“

**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP  
Pfr. Markus Magin  
Valeska Seckinger

**Beginn:** Mi 18.30 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** So 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

**Unterkunft/** 40,00 €/pro Tag im EZ/Etagendusche/WC

**Verpflegung:** 45,00 €/pro Tag im EZ mit Dusche/WC

30,00 €/pro Tag für Ordensleute

**Mitbringen:** Bibel, Hausschuhe, Schreibsachen,  
bitte Handtücher und Bettwäsche

**Anmeldung:** schriftlich bis 14 Tage vor dem Termin  
an: Sr. Hildegard Elster OP

## Begleitete Einzelexerzitien

Die Übungen dieser Tage wollen helfen, die persönliche Beziehung zu Gott neu zu finden und zu vertiefen. Sie können zur Erfahrung führen, dass Gott mich bedingungslos liebt und mir in Jesus Christus nahe ist. So kann ich befähigt werden, mein Leben als Heilsweg zu sehen und zu entdecken, was mir mehr Leben schenkt.

### Elemente der Einzelexerzitien sind:

- durchgängiges Schweigen
- regelmäßige Gebets- und Meditationszeiten
- Leibübungen
- tägliches Einzelgespräch
- Eucharistiefeier

**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP

**Termin:** nach individueller Absprache

**Kosten:** 30,00 € - 45,00 € pro Tag  
(je nach eigenen Möglichkeiten)

**Mitbringen:** Bibel, Hausschuhe, Jogginganzug, warme Socken, bitte Handtücher und Bettwäsche

**Kontakt:** Sr. Hildegard Elster OP  
06232/912-217

### **Tanzausbildung in Bibel getanzt 2010-2012**

Die 3 - jährige Ausbildung in „Bibel getanzt“ richtet sich an Menschen, die ihren Glauben durch den Tanz vertiefen wollen, um das Erfahrene an eigene Gruppen weitergeben zu können.

#### Inhalt der Ausbildung:

das Erlernen von Tänzen, Körperschulung, Bibelarbeit  
Didaktik/Methodik

#### Zeitlicher Rahmen pro Jahr:

1 Woche, 2 Kurzwochen, 4 Wochenenden

#### Leitung:

Sr. Monika Gessner OP + Team

### ***Intervallkurs „Geistliches Gespräch“ 2010***

*Der Intervallkurs „Geistliches Gespräch“ wird die Befähigung erweitern, mit Menschen über ihren Lebens- und Glaubensweg kompetent im Gespräch zu sein.*

#### *Inhalt der Ausbildung:*

*Glaube als ganzheitlicher Prozess, Reflexion des eigenen geistlichen Weges, Grundfertigkeiten der begleitenden Gesprächsführung, Einführung in Theorie und Praxis der Transaktionsanalyse, Gespräch als spirituelles Geschehen...*

#### *Kursumfang:*

*Drei Kurseinheiten mit je 2,5 - 3 Tagen, die Teilnahme an Kurzexerzitien wird dringend empfohlen.*

#### *Referenten:*

*Sr. Hildegard Elster OP, P. Ludwig Schuhmann SJ*

Bitte fordern Sie bei Interesse den jeweiligen Prospekt für die Fortbildungen bei der Leitung bzw. den Referenten an.

### **Kontemplation**

Kontemplation ist ein christlicher Versenkungsweg, eine wort- und bildlose Übung des Loslassens im Sitzen und Gehen, ein sich Einlassen in den eigenen Wesensgrund, um dort Gott in tieferer Weise zu erfahren.

Sie orientiert sich an Jesus Christus und den christlichen Mystikern.

#### Angebote dazu sind:

- Kontemplationsabende
- Kontemplationstage
- Kontemplationskurse

### **Kontemplationsabende**

Einmal in der Woche den Tag in der Gruppe mit Kontemplation beschließen...

Das kontemplative Gebet wird zum Weg, der den Menschen von innen her verwandelt und zur Ganzheit führt.

Alle, die sich auf Kontemplation einlassen, können an diesem Abend teilnehmen.

**Leitung:** Sr. Mechthild Fricke OP

**Termine:** jeden Donnerstag  
(ausgenommen Feiertage)

**Zeit:** von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

**Ablauf:** Leibarbeit oder Gebärdegebet  
2 x 25 Min. Kontemplation

**Kontakt:** Sr. Mechthild Fricke OP  
06232/912-217

### Kontemplationstage

Ein Kontemplationstag gibt die Möglichkeit, sich für einen ganzen Tag lang aus dem Getriebe des Alltags in die Stille zurückzuziehen und sich auf die Gebetsübung einzulassen. Eutonische Übungen und Gelegenheit zum Einzelgespräch sind weitere Elemente des Tages.

- Termine:** So 24.01.10  
So 21.02.10  
Sa 27.03.10  
Sa 01.05.10  
So 20.06.10  
Sa 07.08.10  
Sa 18.09.10  
Sa 16.10.10  
So 21.11.10  
Sa 18.12.10
- Beginn:** 10.00 Uhr  
(Sonntags 9.00 Uhr Möglichkeit zur Teilnahme am Gottesdienst der Schwestern)
- Ende:** 15.30 Uhr
- Kosten:** 20,00 € (Ermäßigung möglich)
- Mitbringen:** Mittagessen/Selbstversorgung - Getränke werden gestellt
- Anmeldung:** bis drei Tage vor dem Termin  
an: Sr. Mechthild Fricke OP

### **Kontemplationskurs**

Kontemplationskurse bieten die Möglichkeit, sich für mehrere Tage mit allen Kräften dem Göttlichen zu öffnen. Begleitet wird das stille Gebet im Sitzen durch Vorträge, eutonische Übungen und Einzelgespräche.

**Leitung:** Sr. Mechthild Fricke OP

**Termine:** 03. - 06.06.10  
25. - 28.11.10

**Beginn:** 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

**Unterkunft/  
Verpflegung:** 45,00 €/pro Tag im EZ mit Dusche/WC  
40,00 €/pro Tag im EZ/Etagendusche/WC  
40,00 €/pro Tag im DZ/ mit Dusche/WC  
35,00 €/pro Tag im DZ/Etagendusche/WC

**Kursgebühr:** 90,00 € (Ermäßigung möglich)

**Mitbringen:** Hausschuhe, bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen

**Anmeldung:** schriftlich bis 14 Tage vor dem Termin  
an: Sr. Mechthild Fricke OP

### **Meditation**

Viele Menschen sehnen sich immer wieder einmal nach Abstand vom Alltag und damit nach Ruhe. In der Stille wollen sie deutlicher den Sinn und das Ziel ihres Lebens erkennen. Biblische Impulse, Zeiten des Schweigens zum Nachsinnen und zum persönlichen Beten, Gesprächsaustausch und Gebet in der Gruppe können helfen, meiner Sehnsucht nach Gott auf die Spur zu kommen und mich von ihm finden zu lassen, um so neue Kraft und Freude zu spüren.

Wir laden ein zu:

- Meditationstagen

### **Meditationstage**

Ab und an einen Tag zur Besinnung nutzen....

Elemente dieser Tage sind:

- verschiedene Methoden im Umgang mit der Hl. Schrift
- Besinnung und Austausch in der Gruppe
- Wortgottesdienst

**Termin 1:** 24.04.10 „... nach Emmaus und zurück...“  
(Lk 24)

**Termin 2:** 21.08.10 „Aufrecht durchs Leben gehen  
können“ (Lk 13)

**Referentinnen:** Sr. Hildegard Elster OP  
Annette Schulze

**Termin 3:** 20.11.10 „Wenn der Dunkelheit ein Licht  
aufgeht“ (Jes 9 und 60)

**Referentinnen:** Sr. Hildegard Elster OP  
Susanne Laun

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** gegen 17.00 Uhr

**Kosten:** 20,00 € (Ermäßigung möglich)

**Mitbringen:** geeignete Schuhe fürs Haus  
bitte eine Speise fürs gemeinsame Büffet

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor dem Termin  
an: Sr. Hildegard Elster OP

## **Bibel getanzt**

Bibel getanzt ist ein Weg, der inspiriert von biblischen Texten durch die Bewegung und präsente Körperlichkeit in jenen göttlichen Raum führt, in dem ich nicht mehr mache, sondern bin.

### Angebote dazu sind:

- Tanzabende
- *Tanzabende*
- Tanztage
- Tanztrainingstage
- Weitere Veranstaltungen mit Bibel getanzt
- *Kirchentanzfestival*

## **Meditatives Tanzen**

Das Meditative Tanzen führt uns durch einfache Kreistänze aus der Geschäftigkeit unseres Alltags in die Ruhe und die Stille. Miteinander verbunden suchen wir immer wieder neu den Weg zur Mitte und damit zur Quelle unserer Kraft. Zu ihr hin wollen wir tanzen, an ihr uns freuen und gestärkt durch sie den Weg zurück in den Alltag gehen.

### Angebote dazu sind:

- *Tanzabende*

## **Tanzabende - Bibel getanzt**

Einmal im Monat tanzen wir zu biblischen Texten aus dem Alten und Neuen Testament. Jeder Abend ist in sich thematisch abgeschlossen und kann auch einzeln besucht werden. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. (eigener Prospekt)

**Leitung:** Sr. Monika Gessner OP

**Termine:** 11.01.10  
08.02.10  
15.03.10  
12.04.10  
31.05.10  
05.07.10  
30.08.10  
27.09.10  
18.10.10  
15.11.10  
13.12.10

**Beginn:** 19.30 Uhr

**Unkosten:** Für eine kleine Spende bin ich dankbar

**Kontakt:** Sr. Monika Gessner OP  
06232/912-217

## ***Tanzabende in HERNSHEIM - Bibel getanzt***

*An vier Abenden im Jahr tanzen wir in HERNSHEIM zu biblischen Texten.*

**Leitung:** *Sr. Monika Gessner OP*

**Ort:** *Kath. Pfarrheim, Neuplatz 3  
67550 Worms/HERNSHEIM*

**Termine:** *19.04.10 Thomas, genannt Didymus  
(Joh 20,24-29)*

*10.05.10 Der Sturm auf dem See  
(Lk 8,22-25)*

*06.09.10 Das Gleichnis vom anvertrauten  
Geld (Mt 25,14-30)*

*11.10.10 Das Gleichnis von den Arbeitern  
im Weinberg (Mt 20,1-16)*

**Beginn:** *20.00 Uhr*

**Unkosten:** *2,00 € für die Erwachsenenbildung  
+ freiwillige Spende für die Referentin*

**Kontakt:** *Frau Freiermuth  
06241/55157*

## Tanztage

Tanzen, Besinnung, Gespräche - sich auf unterschiedliche Weise intensiv mit einer Schriftstelle beschäftigen ...  
dazu lade ich alle ein....

**Leitung:** Sr. Monika Gessner OP

**Termine:** Mi 24.03.10 „Sie aber schrien: Weg mit ihm, kreuzige ihn!“  
(Joh 18,28-19,16a)

So 02.05.10 „Magnificat (Lk 1,46-55)

Sa 02.10.10 Der Fall des Menschen  
(Gen 3,1-24)

Sa 11.12.10 Im Anfang war das Wort  
So 12.12.10 (Joh 1,1-18)

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** gegen 17.30 Uhr

**Kosten:** 20,00 € (Ermäßigung möglich)

**Mitbringen:** geeignete Schuhe zum Tanzen  
bitte eine Speise fürs gemeinsame Büffet

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor dem Termin  
an: Sr. Monika Gessner OP

## **Tanztrainingstage:**

Am Tanztrainingstag soll ausführlich Zeit sein, die Tänze von „Bibel getanzt“ einmal genauer zu erkunden, den eigenen Körper als Tanzinstrument zu spüren und nachzufragen, wie geht dieser Schritt, jene Gebärde jetzt wirklich....

**Leitung:** Sr. Monika Gessner

**Termine:** Sa 20.02.10  
Mi 25.08.10

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** gegen 17.00 Uhr

**Kosten:** 20,00 € (Ermäßigung möglich)

**Mitbringen:** geeignete Schuhe zum Tanzen  
bitte eine Speise fürs gemeinsame Büffet

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor dem Termin  
an: Sr. Monika Gessner OP

## **Veranstaltungen mit Bibel getanzt**

weitere Kurse mit Bibel getanzt finden Sie:

- S. 20           Tanzexerzitionen
- S. 11           Übungstage der Achtsamkeit
- S. 14           Kar- und Ostertage
- S. 24           Tanzausbildung Bibel getanzt 2010-2012

### ***beim 6. Kirchentanz - Festival auf dem Hesselberg 03. - 06. Juni 2010***

*Es erwartet Sie eine Vielzahl unterschiedlichster  
Tanz-Workshops, verschiedene Tanzrichtungen, Tanzstile  
und ein reger Austausch mit KirchentänzerInnen...*

*Infos & Anmeldung unter [www.christliche-ag-tanz.de](http://www.christliche-ag-tanz.de)  
email: [Kirchentanzfestival@christliche-ag-tanz.de](mailto:Kirchentanzfestival@christliche-ag-tanz.de)*

*Veranstalter:*

*Christliche Arbeitsgemeinschaft  
Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V.*

## ***Meditatives Tanzen***

*Wage dich herein. Es ist ein Schritt zu dir selbst, zu deiner eigenen Mitte, zu deinem eigentlichen Leben, zu Gott.*

***Leitung:*** Sr. Ortrud Gutfreund OP

***Ort:*** Kapelle bei der Nikolaus-von-Weis  
Hauptschule, Holzstr. 8, 67346 Speyer

***Termine:*** 25.01.10  
22.02.10  
22.03.10  
26.04.10  
31.05.10  
28.06.10  
23.08.10  
27.09.10  
25.10.10  
15.11.10  
13.12.10

***Beginn:*** 20.00 Uhr

***Unkosten:*** eine kleine Spende

***Kontakt:*** Sr. Ortrud Gutfreund OP  
06232/912-375

### ***Kurse auf Anfrage***

*Als Referentinnen sind wir gerne auch bereit, mit folgenden Themen in ihre Pfarrei, ihr Bildungshaus, ..... zu kommen:*

#### *Sr. Gertrud Birringer OP (0681/6852904)*

- *Lebensorientierung aus dem Glauben*
- *Geistliche Begleitung*
- *Exerzitien*

#### *Sr. Helga Jörger OP (06232/912-370))*

- *Dominikus - Dominikanische Spiritualität*
- *Glaubensschule*
- *Themenzentrierte Interaktion (TZI)*

#### *Sr. Hildegard Elster OP (06232/912-217)*

- *Besinnungstage*
- *Exerzitien im Alltag*
- *Kurzexerzitien*
- *Begleitete Einzelexerzitien*

#### *Sr. Mechthild Fricke OP (06232/912-217)*

- *Einführung in die Kontemplation*

#### *Sr. Monika Gessner OP (06232/912-217)*

- *Besinnungstage*
- *Bibel getanz*
- *Biblisches Rollenspiel*

#### *Sr. Yvonne Schmitt OP*

- *Vortrag über unsere Missionsarbeit in Ghana*

## **„Aktion Miteinander“/ermäßigter Preis**

Immer wieder erfahren wir, dass Menschen an einem Kurs teilnehmen möchten, aber aufgrund ihrer persönlichen Situation die Kosten nicht oder nur schwer aufbringen können.

Wir möchten deshalb zu der „Aktion Miteinander“ aufrufen.

Wir bitten daher, unsere Kursarbeit durch Spenden zu unterstützen, damit allen suchenden und interessierten Menschen die Möglichkeit gegeben ist, unsere Angebote in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie ihrerseits die „Aktion Miteinander“ unterstützen möchten, sind wir Ihnen für jede Spende sehr dankbar.

Spendenkonto für die „Aktion Miteinander“

LIGA Bank eG Speyer

Konto-Nr.:	56 669
Bankleitzahl	750 903 00
BIC	GENODEF1M05
IBAN	De 65 750 903 000 000 056669
Kontoinhaber:	Institut St. Dominikus/ Exerzitienhaus
Stichwort:	Aktion Miteinander

Auf Wunsch erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung.

### **Anmeldeadressen je nach Kurs**

Bitte richten Sie Ihre schriftlich Anmeldung an die jeweils beim Kurs angegebene Schwester:

Sr. Johanna Gillich OP

Vincentiusstr. 4, 67346 Speyer, 06232/912-217

[sr-johanna@institut-st-dominikus.de](mailto:sr-johanna@institut-st-dominikus.de)

Sr. Hildegard Elster OP

Vincentiusstr. 4, 67346 Speyer, 06232/912-217

[sr-hildegard@institut-st-dominikus.de](mailto:sr-hildegard@institut-st-dominikus.de)

Sr. Mechthild Fricke OP

Vincentiusstr. 4, 67346 Speyer, 06232/912-217

[sr-mechthild@institut-st-dominikus.de](mailto:sr-mechthild@institut-st-dominikus.de)

Sr. Monika Gessner OP

Vincentiusstr. 4, 67346 Speyer, 06232/912-217

[sr-monika@institut-st-dominikus.de](mailto:sr-monika@institut-st-dominikus.de)

### **Homepage**

Besuchen Sie unsere Homepage unter  
[www.institut-st-dominikus.de](http://www.institut-st-dominikus.de)

## Hausleitung

Institut St. Dominikus - Exerzitienhaus

Sr. Carola Kuhn OP

06232/912-343

## Zimmerpreise

<u>Vollverpflegung</u>		<u>Selbstverpflegung</u>
45,00 €	Einzelzimmer/Dusche/WC	25,00 €
40,00 €	Einzelzimmer/Etagendusche/WC	20,00 €
40,00 €	Doppelzimmer/Dusche/WC	20,00 €
35,00 €	Doppelzimmer/Etagendusche/WC	15,00 €
30,00 €	Ordensleute	

## Bankverbindung

LIGA Bank eG Speyer

Bankleitzahl 750 903 00

Kontonummer 56669

BIC GENODEF1M05

IBAN De 65 750 903 000 000 056669

Kontonamen Institut St. Dominikus - Exerzitienhaus

### **Wegbeschreibung**

Mit dem Auto

- Von der **A 61** wechseln auf die **B9**
- Von der **B9**: Abfahrt Richtung  
**Speyer Verwaltungshochschule**
- An der 1. Ampel rechts (= Freiherr-vom-Stein-Str.)
- Am Ende der Straße links (= Otto-Mayer-Straße)
- Am Ende dieser Straße rechts in die Vincentiusstr.
- Dann die erste Hofeinfahrt rechts (= Vincentiusstr. 4)

### ***Mit der Bahn***

Laufzeit etwa ½ Stunde

- Bahnhofstr. rechts Richtung Stadt gehen
- erste Straße rechts (= Obere Langgasse)
- am Ende über die linke Ampel gehen (= Dudenhofer Str.)
- rechts weiter gehen bis auf der linken Seite die  
Vincentiusstr. abbiegt (= Sackgasse)
- die Otto-Mayer- Str. überqueren, erste Hofeinfahrt rechts  
(= Vincentiusstr. 4)

Fahrtzeit mit der Buslinie 561 ca. 15 min

- Haltestelle Vincentiuskrankenhaus aussteigen
- in die Vincentiusstr. einbiegen
- zweite Hofeinfahrt li (= Vincentiusstr. 4)

## **Anmeldung**

für den Kurs: .....

Datum: .....

Name/ Vorname: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.: .....

Geburtsdatum: .....

Email: .....

- Zimmerwunsch:  EZ/Dusche/WC  
 EZ/Etagendusche/WC  
 DZ/Dusche/WC  
 DZ/Etagendusche/WC

Doppelzimmer mit .....

Ich bringe mit:  Bettwäsche  Handtücher

Nur für Tanzexerzitien:

Begleitung: 1) .....

2) .....

Datum/Unterschrift:



## **Anmeldung**

für den Kurs: .....

Datum: .....

Name/ Vorname: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.: .....

Geburtsdatum: .....

Email: .....

- Zimmerwunsch:  EZ/Dusche/WC  
 EZ/Etagendusche/WC  
 DZ/Dusche/WC  
 DZ/Etagendusche/WC

Doppelzimmer mit .....

Ich bringe mit:  Bettwäsche  Handtücher

Nur für Tanzexerzitien:

Begleitung: 1) .....

2) .....

Datum/Unterschrift:



## **Anmeldung**

für den Kurs: .....

Datum: .....

Name/ Vorname: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.: .....

Geburtsdatum: .....

Email: .....

- Zimmerwunsch:  EZ/Dusche/WC  
 EZ/Etagendusche/WC  
 DZ/Dusche/WC  
 DZ/Etagendusche/WC

Doppelzimmer mit .....

Ich bringe mit:  Bettwäsche  Handtücher

Nur für Tanzexerzitien:

Begleitung: 1) .....

2) .....

Datum/Unterschrift:









**Institut St. Dominikus**  
**Exerzitienhaus**  
**Vincentiusstr. 4**  
**67346 Speyer**  
**06232/912-217 oder 343**  
**[exerzitienhaus@institut-st-dominikus.de](mailto:exerzitienhaus@institut-st-dominikus.de)**