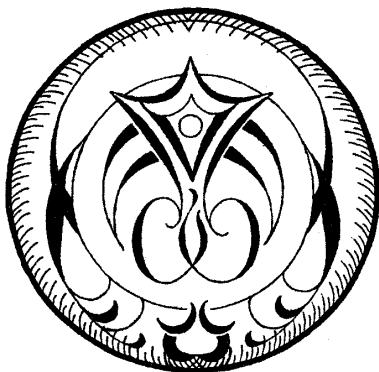




Institut St. Dominikus

---

# Jahresprogramm 2011



## Exerzitienhaus



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

In der „Lehre der Väter“ gibt es folgende Geschichte:  
Abbas Basilius, der seine Brüder über die Nachfolge Christi unterweisen wollte, führte sie an eine Wegkreuzung und sprach: „Der Christ ist ein Mensch des nächsten Schrittes.“ Einer der Brüder fragte: „Woher weiß ich, welcher Weg der richtige für mich ist?“

„Entscheide dich“, sagte der Abbas, „tue den nächsten Schritt im Namen Jesu, des Herrn. Er ist der Weg, in Ihm segnet dich Gott auf allen deinen Wegen. Wer stehen bleibt ist ohnmächtig und auf allen Seiten den Bedrängnissen der Welt ausgeliefert, denn der Segen Gottes entfaltet seine Kraft nur in der Entscheidung und im Gehen.“

Mit unseren Veranstaltungen im Exerzitienhaus möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Zeiten der Stille zu finden, um den nächsten Schritt erkennen und gehen zu können. Meditation, Gebet, meditativer Tanz, das Erlebnis mit Anderen auf dem Glaubensweg zu sein und die besondere Atmosphäre unseres Hauses können Anstoß und Hilfe sein, das eigene Leben neu auszurichten.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in unserem neuen Jahresprogramm Angebote finden, die Sie ansprechen und freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzlich

*St. Carola Kuhn*



### **Inhaltsverzeichnis**

- S. 3 Vorwort
- S. 5 Inhaltsverzeichnis
- S. 6 Terminübersicht
- S. 9 Kloster
- S. 18 Exerzitionen
- S. 26 Fort- und Weiterbildung
- S. 28 Kontemplation
- S. 32 Bibel getanzt - Meditatives Tanzen
- S. 38 Kurse auf Anfrage
- S. 39 Informationen
- S. 43 Anmeldung
- S. 49 Erinnerung

## Terminübersicht

---

### **Januar**

08./09.01.11	Dominikusgruppe	S. 16
15.01.11	Kontemplationstag	S. 30
16.01.11	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34

### **Februar**

05./06.02.11	Dominikusgruppe	S. 16
12.02.11	Kontemplationstag	S. 30
25.02.-06.03.11	<i>Tanzexerzitien auf Usedom*</i>	S. 20

### **März**

<i>ab dem 14.03.11</i>	<i>Exerzitien im Alltag*</i>	S. 24
19.03.11	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
20.03.11	Kontemplationstag	S. 30
25.-27.03.11	<i>Tanz- u. Meditationswochenende*</i>	S. 33
26.03.11	Vesper - Begegnung mit...	S. 12

### **April**

02./03.04.11	Dominikusgruppe	S. 16
16.04.11	Kontemplationstag	S. 30
20.-24.04.11	Kar- und Ostertage	S. 14

### **Mai**

14.05.11	Kontemplationstag	S. 30
28./29.05.11	Dominikusgruppe	S. 16

### **Juni**

01.-05.06.11	Kurzexerzitien	S. 19
11.06.11	Kontemplationstag	S. 30
23.-26.06.11	Kontemplationskurs	S. 31

**Juli**

16.07.11	Kontemplationstag	S. 30
29.07.-07.08.11	Tanzexerzitien	S. 20

**August**

20./21.08.11	Dominikusgruppe	S. 16
27.08.11	Kontemplationstag	S. 30

**September**

24./25.09.11	Dominikusgruppe	S. 16
--------------	-----------------	-------

**Oktober**

01.10.11	Kontemplationstag	S. 30
08.10.11	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
28.10.-06.11.11	Tanzexerzitien	S. 20

**November**

<i>ab dem 07.11.11</i>	<i>Exerzitien im Alltag*</i>	S. 24
12.11.11	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
24.-27.11.11	Kontemplationskurs	S. 31

**Dezember**

03.12.11	Vesper - Begegnung mit...	S. 12
03./04.12.11	Dominikusgruppe	S. 16
10.12.11	Tanztag mit Tanzgottesdienst	S. 34
17.12.11	Kontemplationstag	S. 30

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

### **Tägliche Angebote:**

S. 11 Gottesdienst - und Gebetszeiten

### **Wöchentliche Angebote:**

S. 11 Gebetskreis im Mutterhaus

S. 29 Kontemplationsabende

### **Monatliche Angebote:**

S. 13 *Gebetszeit in der Kapelle bei der  
Nikolaus-von-Weis Hauptschule\**

S. 17 Weggemeinschaft

S. 35 Bibel getanzt - Tanzabende

S. 37 *Meditatives Tanzen - Tanzabende\**

### **Auf Anfrage:**

S. 10 Kloster auf Zeit

S. 10 Tage der Stille

S. 10 Geistliche Begleitung

S. 22 Begleitete Einzelexerzitionen

S. 23 Exerzitionen à la carte

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
- Geistliche Begleitung
- Gebetskreis im Mutterhaus
- Gottesdienst - und Gebetszeiten in der Mutterhauskapelle
- Vesper - Begegnung mit den Schwestern
- *Gebetszeit in der Kapelle bei der Nikolaus-von-Weis Hauptschule*
- Mitfeier der Kar- und Ostertage
- Dominikusgruppe
- Weggemeinschaft

### **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.

### **Geistliche Begleitung**

Regelmäßige Einzelgespräche wollen helfen, den persönlichen Glauben zu vertiefen.

für diese Angebote gilt:

**Termine:** nach individueller Absprache

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

**Spende bei** 20,00 € – 35,00 € pro Tag

**Übernachtung:** (je nach eigenen Möglichkeiten)

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

## 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:** 26.03.11  
03.12.11

**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*

## **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
- Zeiten des Schweigens
- Mitarbeit im Haus

---

<b>Leitung:</b>	Sr. Mechthild Fricke OP Sr. Monika Gessner OP
<b>Termin:</b>	20. - 24.04.11
<b>Anreise:</b>	Mittwoch, ab 17.00 Uhr
<b>Beginn:</b>	Mittwoch, 18.20 Uhr (Abendessen)
<b>Ende:</b>	Sonntag, gegen 13.00 Uhr (Mittagessen)
<b>Unterkunft insgesamt:</b>	60,00 € im DZ / Etagendusche/WC 80,00 € im EZ / Etagendusche/WC 80,00 € im DZ mit Dusche/WC 100,00 € im EZ mit Dusche/WC
<b>Verpflegung:</b>	ist durch die Mitarbeit gedeckt
<b>Kursgebühr:</b>	60,00 € - 120,00 € (nach eigenen Möglichkeiten)
<b>Mitbringen:</b>	Bibel, Arbeitskleidung, Hausschuhe, geeignete Schuhe zum Tanzen bitte Handtücher und Bettwäsche
<b>Anmeldung:</b>	schriftlich bis zum 26.03.10 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:** 08./09.01.11  
05./06.02.11  
02./03.04.11  
28./29.05.11  
20./21.08.11  
24./25.09.11  
03./04.12.11

**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:** 17.01.11  
21.02.11  
14.03.11  
11.04.11  
16.05.11  
20.06.11  
25.07.11  
05.09.11  
10.10.11  
14.11.11  
05.12.11

**Beginn:** 14.30 Uhr

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

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

### **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:

- Kurzexerzitien
- Tanzexerzitien
- *Tanzexerzitien*
- Begleitete Einzelexerzitien
- Exerzitien à la carte
- *Exerzitien im Alltag*

## 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 im eigenen Lebensweg Gottes Spur ein wenig mehr entdeckt werden.

### Elemente sind:

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

**Termin:** 01. - 05.06.11 (Christi Himmelfahrt)

**Thema:** „Gottes Kraft geht alle Wege mit“

**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP,  
Pfr. Markus Horbach  
Valeska Seckinger  
Christine Wingerter

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

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

**Unterkunft/** 180 € im EZ mit Dusche/WC

**Verpflegung:** 160 € im EZ/Etagendusche/WC

120 € für Ordensleute

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

**Anmeldung:** schriftlich bis 4 Wochen vor dem Termin  
an: Sr. Hildegard Elster OP

### **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 getanzter 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:** 25.02. - 06.03.11 auf der Insel Udedom  
(eigenen Prospekt anfordern)
- Termin 2:** 29.07. - 07.08.11  
Sr. Vreni Büchel OSF  
Sr. Hildegard Elster OP  
Sr. Mechthild Fricke OP  
Sr. Paula Gasser OSF  
Pfarrer Eric Klein
- Termin 3:** 28.10. - 06.11.11  
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 / Etagendusche/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

### **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
- tägliches Einzelgespräch
- (Leibübungen)
- (Eucharistiefeier mit der Schwesterngemeinschaft)

**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

## **Exerzitien à la carte**

Sie versuchen, Menschen intensive Exerzitienprozesse zu ermöglichen, während diese zu Hause weitgehend ihren Alltag weiterleben.

Die Exerzitien werden ausschließlich durch Einzelgespräche begleitet. Es gibt keine fertigen, allgemeinen Materialien.

Vorgesehen ist für die Teilnehmer/innen eine einstündige Gebetszeit und mindestens vier pro Woche, um die Spannung des geistlichen Prozesses zu erhalten.

Die Termine für die Einzelbegleitung nach 4-5 Gebetszeiten werden persönlich abgesprochen. Ebenso flexibel ist jeweils die Kombination von Intensivzeiten (z.B. Ein Wochenende zum Start, zwischendurch ein Oasentag im Exerzitienhaus) und Alltagszeiten.

In der Form der Exerzitien à la carte können geistliche Prozesse durchlebt werden, die Kurzexerzitien (etwa 15 Gebetszeiten) oder zehntägigen Einzelexerzitien (etwa 50 Gebetszeiten) entsprechen.

**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP

**Termin:** nach individueller Absprache

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

### ***Exerzitien im Alltag***

*Sie dauern wenigstens vier, manchmal fünf Wochen. Für jeden Tag bekommen die Teilnehmer/innen einen schriftlichen Impuls als Anregung für eine etwa halbstündige Gebetszeit zu Hause mit. Einmal in der Woche trifft sich die Gruppe zum Erfahrungsaustausch und zur Einführung in die nächsten Schritte. Es besteht auch die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit den Begleiter/innen.*

*Exerzitien im Alltag können eine Zeit geistlicher Vertiefung sein. Sie helfen, innezuhalten, Impulse für das persönliche Beten zu bekommen, sich mit Christ/innen über Erfahrungen im Glauben auszutauschen, die Beziehung zwischen Glaube und Alltag zu entdecken und sich aus den Gebetserfahrungen neu den Herausforderungen des täglichen Lebens zu stellen.*

### **Fastenzeit 2011**

**Termine:** Mo, 14.03.; Mo, 21.03.; Mo, 28.03.;  
Mo ,04.04.; Mo, 11.04.

**Vormittags:** 10.00 Uhr – 11.30 Uhr  
**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP  
Ingrid Seckendorf  
Christine Wingerter

**Abends:** 20.00 Uhr – 21.30 Uhr  
**Begleitung:** Dompfarrer Matthias Bender  
Sr. Hildegard Elster OP  
Regens Markus Magin  
Ana Tanke

Vor dem Advent 2011

**Termine:** Mo, 07.11.; Mo, 14.11.; Mo, 21.11.;  
Mo, 28.11.; Mo, 05.12.

**Vormittags:** 10.00 Uhr – 11.30 Uhr  
**Begleitung:** Sr. Hildegard Elster OP  
Ingrid Seckendorf  
Christine Wingerter

**Abends:** 20.00 Uhr – 21.30 Uhr  
**Begleitung:** Dompfarrer Matthias Bender  
Sr. Hildegard Elster OP  
Regens Markus Magin  
Ana Tanke

**Ort:** Priesterseminar St. German  
Am Germansberg 60  
67346 Speyer

**Anmeldung:** Frau Stiefel  
Priesterseminar St. German  
06232/6030-0

## **Tanzausbildung „Bibel getanzt“**

Die 3 - jährige Ausbildung „Bibel getanzt“ richtet sich an alle Interessierten, besonders auch an Haupt- und Ehrenamtliche kirchliche Mitarbeiter/innen, die ihren Glauben durch den Tanz vertiefen wollen, um das Erfahrene an eigene Gruppen weitergeben zu können.

### Ziel der Ausbildung:

Diese Ausbildung (berufsbegleitende Weiterbildung) berechtigt die Teilnehmerinnen / die Teilnehmer, nach Abschluss Laien zu unterrichten (Themen-Workshops / Kurse / Gottesdienstgestaltung mit Tanz).

### Inhalt der Ausbildung:

das Erarbeiten eines Tanzrepertoires, Körperschulung, Didaktik/Methodik, Musik, Bibelarbeit, Themen- und Gottesdienstgestaltung

### Zeitlicher Rahmen pro Jahr:

1 Woche, 2 Kurzwochen, 4 Wochenenden

### Leitung:

Sr. Monika Gessner OP + Team

### Nächster Ausbildungsbeginn:

voraussichtlich 2013

### ausführliche Unterlagen bitte gesondert anfordern bei:

Sr. M. Monika Gessner OP

## **Intervallkurs „Geistliches Gespräch“ 2011**

*Der Intervallkurs „Geistliches Gespräch“ wird die Befähigung erweitern, mit Menschen über ihren Lebens- und Glaubensweg kompetent im Gespräch zu sein. Er strebt eine größere Sicherheit bei geistlichen Gesprächen an.*

### Inhalt der Ausbildung:

*Glaube als ganzheitlicher Prozess, Reflexion des eigenen geistlichen Weges, Grundfertigkeiten der begleitenden Gesprächsführung, Gespräch als spirituelles Geschehen...*

### Kursumfang:

*Vier Wochenenden mit je 2,5 Tagen (Freitag, 18 Uhr – Sonntag, 17 Uhr)*

Termine:           18. - 20.03.11  
                          20. - 22.05.11  
                          19. - 21.08.11  
                          09. - 11.09.11

*Die Teilnahme an Kurzexerzitien (01.- 05.06.11) wird dringend empfohlen.*

### Referenten:

*PR Bernd Adelman, Sr. Hildegard Elster OP*

### Anmeldung:

*Dr. Hundertmark; Spirituelle Bildung  
im Bischöflichen Ordinariat, Speyer  
06232 / 102-246  
peter.hundertmark@bistum-speyer.de*

### **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:** Sa 15.01.11  
Sa 12.02.11  
So 20.03.11  
Sa 16.04.11  
Sa 14.05.11  
Sa 11.06.11  
Sa 16.07.11  
Sa 27.08.11  
Sa 01.10.11  
Sa 17.12.11
- Beginn:** Samstags 9.30 Uhr  
Sonntags 10.00 Uhr, 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

## Kontemplationskurse

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:** 23. - 26.06.11  
24. - 27.11.11

**Beginn:** 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

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

**Verpflegung:** 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

### **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:

- *Tanzwochenenden*
- *Tanztage*
- *Tanzabende*
- Weitere Veranstaltungen mit Bibel getanzt

### **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*

***Bibel getanzt - ein Tanz- und Meditations-  
wochenende mit den Emmausjüngern (Lk 24,13-35)***

*Vieles geschieht auf diesem Weg, der in Jerusalem voller Angst und Verzweiflung beginnt. Im miteinander Gehen und Reden öffnen sich die beiden Jünger für die Botschaft des Auferstandenen bis sie ihn letztlich am Brotbrechen erkennen.*

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

***Termin:*** 25.-27.03.11

***Beginn:*** 18.00 Uhr

***Ende:*** 13.30 Uhr

***Tagungsgebühr:*** 130,00 €

***Unterkunft/*** 89,00 € (im EZ)

***Verpflegung*** 73,00 € (im DZ)

***Mitbringen:*** Bibel, Schuhe fürs Tanzen

***Ort/*** Haus Sonneck

***Anmeldung:*** schriftlich bis zum 01.03.11

an: Sr. Christine Muhr

Hebronberg 7

35041 Marburg

## Tanztage

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

**Leitung:** Sr. Monika Gessner OP

**Termine:** So 16.01.11 Maria und Marta  
(Lk 10,38-42)

Sa 19.03.11 Der zwölfjährige Jesus im  
Tempel (Lk 2,41-52)

Sa 08.10.11 Alles hat seine Stunde  
(Koh 3,1-8)

Sa 12.11.11 Die Auferweckung des  
Lazarus (11,17-44)

Sa 10.12.11 Als Josef erwachte  
(Mt 1,18-24)

**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

## Bibel getanzt - Tanzabende

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.

**Leitung:** Sr. Monika Gessner OP

**Jahresthema:** Vater unser (eigenen Prospekt anfordern)

**Termine:** 17.01.11

21.02.11

14.03.11

11.04.11

16.05.11

20.06.11

25.07.11

05.09.11

10.10.11

14.11.11

05.12.11

**Beginn:** 19.30 Uhr

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

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

## **Veranstaltungen mit Bibel getanzt**

weitere Kurse mit Bibel getanzt finden Sie:

- S. 14 Kar- und Ostertage
- S. 20 Tanzexerzitien
- S. 26 Tanzausbildung Bibel getanzt

## ***Meditatives Tanzen***

*„Das Licht, das auf die Dinge fällt, verwandelt sie.“  
(Dom Hélder Câmara)*

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

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

***Termine:*** 24.01.11  
28.02.11  
21.03.11  
18.04.11  
23.05.11  
27.06.11  
22.08.11  
26.09.11  
24.10.11  
21.11.11  
12.12.11

***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 getanzt*
- *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.

Und 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/  
Exerzitenhaus

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**