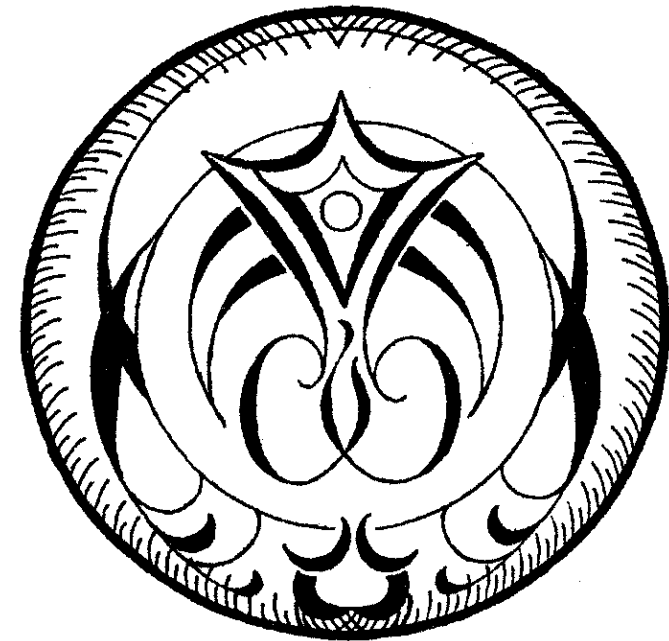


Tanzexerzitionen

2020

- Termin 1:** 21.02. - 01.03.2020 auf Usedom
bitte eigenen Prospekt anfordern
- Termin 2:** 20.06.-28.06.2020 Johannisthal
bitte eigenen Prospekt anfordern
- Termin 3:** 24.07.-02.08.2020 Institut St. Dominikus
Pfarrer Matthias Bender
Sr. M. Hildegard Elster OP
Sr. M. Mechthild Fricke OP
Sr. Monika Hüppi OP
Sr. Annemarie Kirsch OP
- Termin 4:** 16.10. - 25.10.2020 Institut St. Dominikus
Sr. M. Mechthild Fricke OP
Sr. Annemarie Kirsch OP
P. Thomas Lemp
Sr. Judith Velten (Niederbronner)
Sr. M. Barbara Witing OP
- Leitung:** Sr. M. Monika Gessner OP
- Beginn:** Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen
Ende: Sonntag, gegen 13.30 Uhr nach dem Mittagessen
- Unterkunft/** 450,00 € im EZ mit Dusche/WC
Verpflegung: 405,00 € im EZ mit Etagedusche/WC
315,00 € für Ordensleute
- Kursgebühr:** 385,00 € (Ermäßigung möglich)
- Mitbringen:** Bibel, Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind
Handtücher und Bettwäsche (wenn möglich)
- Anmeldung:** schriftlich bis 6 Wochen vor dem Termin
an: Sr. M. Monika Gessner OP
- Ort:** Vincentiusstr. 4
67346 Speyer
06232/912217
sr-monika@institut-st-dominikus.de



Institut St. Dominikus, Speyer

Einige grundsätzliche Gedanken zu Tanzexerzitionen

Wer sich für Tanzexerzitionen entscheidet, wählt eine Exerzitionsform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitionen 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... Exerzitionen 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.

Dazu hilft uns ein fester Tagesablauf, der neben Elementen für die Gruppe auch Raum zum eigenen Gestalten freigibt.

Gemeinsame Zeiten für die Gruppe

7.30 Uhr - 8.30 Uhr	Tanz - Einstimmung in den Tag
8.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Tanz - Tänze nach Wunsch
12.15 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Kaffee/Tee
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr - 20.45 Uhr	Tanz - Tagesausklang

Weitere Elemente der Exerzitionen sind:

- ein Tanztage zu Beginn der Exerzitionen
- 7 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Samstagabend)
- täglich 3 feste Tanzzeiten (siehe Tagesprogramm)
- täglich 2- 3 Stunden Zeit für Gebet, Meditation, Kontemplation
- ein tägliches Einzelgespräch mit dem/der Exerzitionsbegleiter/in
- ein getanzter Abschluss am letzten Tag der Exerzitionen

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
- die Bereitschaft, sich auf Einzelgespräche einzulassen

Wer kann sich anmelden?

Alle, die sich auf Tanzexerzitionen einlassen möchten; Frauen und Männer - ob zu einem Orden gehörend, verheiratet oder alleine lebend.

*O Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel
mit dir nichts anzufangen*

(vielfach Augustinus zugeschriebene Worte)