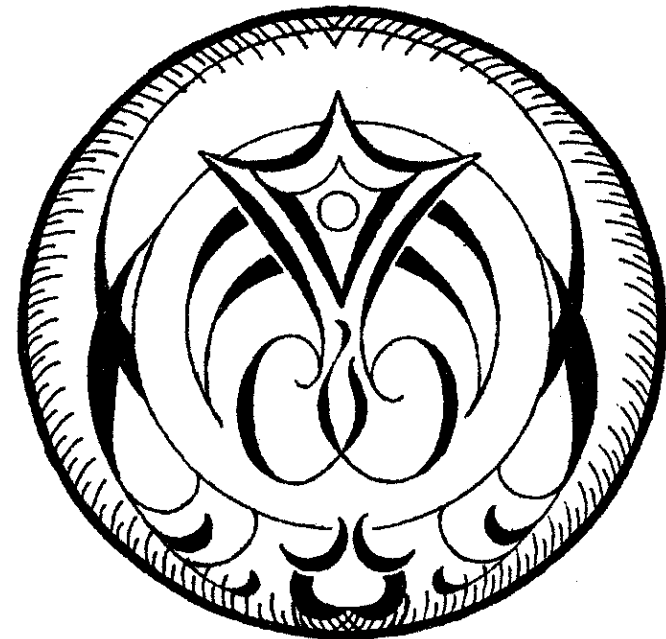


# Tanzexerzitionen

## 2025

- Termin 1:** 21.02.-02.03.2025 auf Usedom  
bitte eigenen Prospekt anfordern
- Termin 2:** 17.05.-25.05.2025 Johannisthal  
bitte eigenen Prospekt anfordern
- Termin 3:** 25.07.-03.08.2024 Institut St. Dominikus  
Pfr. Matthias Bender  
Sr. Hannah Rita Lauer OP  
Sr. Judith Velten  
Sr. Barbara Witing OP
- Termin 4:** 24.10.-02.11.2025 Institut St. Dominikus  
Sr. Monika Hüppi OP  
Pfr. Eric Klein  
Elisabeth Strübin  
Sr. 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/** 65,00 € pro Tag im EZ mit Dusche/WC  
**Verpflegung:** 55,00 € pro Tag im EZ mit Etagendusche/WC  
45,00 € pro Tag für Ordensleute
- Kursgebühr:** 585,00 € (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](mailto: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 Tanztag 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 getanztter 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)*