«Weniger ist mehr - Mut zur Demut»

Eine Woche im Kloster Müstair
11.-16. Juli / 18.-23. Juli 2021

www.spirituelle-begleitung.ch

Eine Exerzitienwoche im Kloster Müstair

Wir leben in einer komplexen Welt und es ist anspruchsvoll, sich darin lebensfreundlich zu bewegen. Es gibt immer mehr Angebote und immer mehr Möglichkeiten. In dieser Situation spüren viele Menschen eine tiefe Sehnsucht nach Einfachheit.

Der heilige Benedikt schreibt im Herzstück seiner Regel von der Demut, der «humilitas», was soviel heisst wie erdbezogenes Dasein. Ein demütiger Mensch weiss um seine Grösse und um seine Grenzen. Er wächst in der Kunst, lebensdienlich mit Grenzen zu leben.

«Corona» hat uns herausgefordert, Grenzen und den Umgang damit neu wahrzunehmen und uns damit auseinanderzusetzen. Wir spüren in diesen Tagen einer Haltung echter Demut nach, einer Einfachheit des Herzens und des Lebensstils, die sich angesichts der komplexen Bedingungen unserer Gesellschaft bewährt.

Der klösterliche Tagesrhythmus, Texte aus der Regel des heiligen Benedikt, vielfältige Gestaltungselemente und der Raum des Schweigens im Kloster unterstützen uns, die Haltung der «Dienmuot» (althochdeutsch für Demut) wachsen zu lassen. Sie haben auch die Möglichkeit für persönliche Begleitgespräche und Gelegenheit, am Stundengebet der Schwestern teilzunehmen. Es bleibt viel Raum für persönliche Stille und erholsames Wandern mit Mittagspicknick. Die einzigartige Bergwelt des Val Müstair lädt zum Verweilen und Wandern ein

Da die Platzzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

Wir laden Sie ein

- zum Innehalten
- zu Zeiten des Schweigens und der Meditation
- zum Wandern in der Umgebung von Müstair
- zum Vertiefen der persönlichen Spiritualität
- zu persönlicher Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selber
- zu Einzelgesprächen
- zu Gemeinschaftserfahrung und Austausch
- zur Begegnung mit religiösen Texten
- zu gemeinsamen Gottesdiensten
- zum Neuausrichten der eigenen Prioritäten
- zu verschiedenen kreativen Ausdrucksformen
- zu Gesang, Körperarbeit und Kreistanz

Diese Exerzitienwoche bietet eine Atmosphäre der Stille und des vertrauten Miteinanders in einer kleinen Gruppe, die es ermöglichen, sich den tieferen Schichten der eigenen Existenz zuzuwenden, um gestärkt und neu orientiert nächste Schritte zu wagen.
Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen. Es sind keine spezifischen Voraussetzungen nötig.

Woche 1
Sonntag, 11. Juli 2021, 16.00 Uhr, bis Freitag, 16. Juli 2021, 13.15 Uhr
Woche 2
Sonntag, 18. Juli 2021, 16.00 Uhr, bis Freitag, 23. Juli 2021, 13.15 Uhr

Benediktinerinnenkloster St. Johann, 7537 Müstair GR

Kost und Logis: Fr. 500.-- (EZ, mittags Picknick)
Kursbeitrag: Fr. 480.--
Niemand soll aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können. Für persönliche Absprachen wenden Sie sich an die Leitung. Wer freiwillig mehr bezahlen kann, unterstützt weniger Verdienende.

Anmeldung möglichst bald, spätestens bis 5. Mai 2021 an
Theres Spirig-Huber, Burgunderstrasse 91, 3018 Bern-Bümpliz
Telefon 031 991 76 88, theres.spirig-huber@spirituelle-begleitung.ch.

Es ist möglich, einen oder mehrere Tage früher an- oder später abzureisen. Wenden Sie sich diesbezüglich direkt an Sr. Pia, Telefon 081 851 62 23, oder kloster@muestair.ch.
Genauere Angaben und eine Liste der Teilnehmenden erhalten Sie vor der Exerzitienwoche.

Abmeldung
Bei Abmeldung später als 4 Wochen vor Beginn müssen wir 50% der Kurskosten sowie die vollen Pensionskosten berechnen, falls der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Leitung
Karl Graf, Theologe, Weiterbildung in körperzentrierter Psychotherapie; verheiratet, Vater und Grossvater; langjährige Erfahrung in geistlicher Begleitung und Exerzitienarbeit.
Theres Spirig-Huber, Theologin und Supervisorin BSO; verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern; langjährige Erfahrung in spirituell-therapeutischer Begleitung und Exerzitienarbeit.

www.spirituelle-begleitung.ch