

## **Exerzitienangebote in der Schweiz**

Diese Liste soll bei der Auswahl der Exerzitien helfen und ist nicht vollständig. Die Teilnahme an anderen Exerzitien ist nach Rücksprache mit dem Mentorat möglich.

### **Kapuzinerkloster Rapperswil** ([www.klosterrapperswil.ch](http://www.klosterrapperswil.ch))

#### ***Ignatianische Kursexerzitien***

##### **Dem Leben auf den Grund kommen**

Durchgehendes Schweigen und Hören, Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier, Leibübungen

**Daten:** 01. – 05. Juni (Di – Sa nach dem Frühstück)

**Leitung:** Sr. Esther Caldelari und Br. Remigi Odermatt

**Kosten:** Kurs- und Pensionskosten Fr. 400.-

### **Gemeinschaft Chemin Neuf, Bethanien OW** ([www.chemin-neuf.ch](http://www.chemin-neuf.ch))

#### ***Ignatianische Exerzitien***

**«Ich bin gekommen, damit sie das Leben in Fülle haben.»** Joh 10,10

Zeiten mit Vorträgen, Zeiten des persönlichen Gebetes im Hören auf Gottes Wort, Zeiten des gemeinsamen Betens, täglich ein persönliches Begleitgespräch. (Die Vorträge werden in deutscher und französischer Sprache gehalten mit Übersetzung.)

**Daten:** 16. – 23. Oktober 2021 (Sa 17 Uhr – Sa 11 Uhr)

**Kosten:** Fr. 600.- bis Fr. 800.— (Reduktion nach Absprache möglich)

#### ***Einzelexerzitien***

Nach Absprache sind Exerzitien in Bethanien jederzeit möglich.

### **Dominikanerinnenkloster Cazis** ([www.kloster-cazis.ch](http://www.kloster-cazis.ch))

#### ***Begleitete Einzelexerzitien***

Regelmässige Gebets- und Meditationszeiten, tägliches Begleitgespräch, durchgehendes Schweigen, Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft. Auf Wunsch auch mit der Einführung ins Herzensgebet möglich.

*Vorgespräch erwünscht.*

- Daten:** 4 – 8 Tage nach individueller Absprache
- Leitung:** Sr. M. Lea Blöchliger OP (sr.lea@stcatharina.ch / Tel. 081 632 30 60)
- Kosten:** Kurskosten Fr. 40.— pro Tag, Vollpension Fr. 80.-- (mit WC/Dusche: Fr. 90.--)  
Tourismusförderungsabgabe 3 Franken

## Exerzitionsangebote im nahen Ausland

### Kreuzschwestern von Hegne ([www.theodosius-akademie.de](http://www.theodosius-akademie.de))

#### *Wander-Kurzexerzitionen*

##### «Der Herr zog vor ihnen her»

Beim Wandern in der schönen Bodenseelandschaft nehmen wir achtsam mit jedem Schritt Kontakt zur Erde auf, spüren den Boden unter den Füßen. Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als «Beten mit den Füßen» (ca. 4,5 Stunden mit Picknickpause, 12-14 km), durchgehendes Schweigen, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft.

- Daten:** 13. – 17. Juni (So 18 Uhr – Do 11 Uhr)
- Leitung:** Katrin Gergen-Woll
- Kosten:** 270,00 € (inkl. einfacher Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung/Frühstück (ab € 40/ resp. € 46))
- Anmeldung** Bis 12. Mai

#### *Malexerzitionen*

##### «Als (s)ein Bild geschaffen»

Unsere Malexerzitionen kombinieren klassische Schweigeexerzitionen mit kreativen Ausdrucksformen und bieten dadurch eine Möglichkeit, vom Kopf zum Herzen zu kommen. Die inneren Prozesse und das, was in Ihnen lebt leben möchte kann so seinen Ausdruck im Bild finden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- Daten:** 22. – 28. August (So 18 Uhr – Sa 10 Uhr)
- Leitung:** Sr. Mirjam Hinderberger (gestalterische Begleitung), Sr. Therese Wetzel (geistliche Begleitung)
- Kosten:** Gesamtkosten: € 410.— inkl. Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung/Frühstück (ab € 40/ resp. € 46) und Materialkosten
- Anmeldung** Bis 21. Juli

## ***Wanderexerzitien***

### **«Wir wollen unsere Wege gehen im Licht des Herrn»**

Frauen und Männer, die gerne in der Natur unterwegs sind, können beim Wandern in der schönen Bodensee-Landschaft geistlich auftanken und sich im Schweigen an Leib und Seele Erholung gönnen. Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als „Beten mit den Füßen“ (ca. 4,5 Stunden mit Picknickpause, 12-14 km), durchgehendes Schweigen, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft prägen diese Exerzientage.

- Daten:** 12. – 19. September (So 18 Uhr – So 14 Uhr)
- Leitung:** Sr. Dorothea Maria Oehler, Katrin Gergen-Woll
- Kosten:** 410,00 € (inkl. einfacher Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung/Frühstück (ab € 40/ resp. € 46))
- Anmeldung** Bis 28. Juli

## ***Kurzexerzitien zum Abschluss des Kirchenjahres***

Der Kurs wird mit Kurzreferaten/Geistlichen Impulsen, Biografiearbeit, angeleiteten Meditationsübungen und durchgängigem Schweigen gestaltet. Leibübungen zum Tageseinstieg und ein gemeinsames Abendgebet (Gebet der liebenden Aufmerksamkeit) umrahmen den Tagesablauf. Neue Erfahrungen und Fragen können im geschützten Rahmen des persönlichen Einzelgesprächs mit der Kursleitung ins Wort gebracht und reflektiert werden. Es besteht die Möglichkeit an den Gebetszeiten/Gottesdiensten in der Klosterkirche teilzunehmen.

- Daten:** 21. – 25. November (So 18 Uhr – Do 11 Uhr)
- Leitung:** Katrin Gergen-Woll
- Kosten:** 330,00 € (inkl. Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung/Frühstück (ab € 40/ resp. € 46))
- Anmeldung** Bis 20. Oktober

**Haus St. Ulrich, Hochaltingen** ([www.stulrichhochaltingen.de](http://www.stulrichhochaltingen.de))

Zurzeit nur beschränkt Angebote.

**Kloster Siessen** ([www.klostersiessen.de](http://www.klostersiessen.de))

### ***Einsteigerexerzitien (für 18 bis 35-Jährige)***

Zu sich kommen, Stille entdecken, Auseinandersetzung mit dem Wort Gottes, Einzelgespräche und Austausch sind wesentliche Elemente dieser Tage.

**Daten:** 01. – 05. Juni 2021 (Di 17.30 Uhr – Sa 13 Uhr)  
**Leitung:** Kloster auf Zeit Team  
**Kosten:** Kurskosten Nichtverdiener 144,00 €; Verdiener 192,00 €; Vollpension ab € 45/Tag, Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldung** kloster-auf-zeit@klostersiessen.de

### ***Exerzitien***

#### **«Du hast Worte des ewigen Lebens!»**

In der Krise hat Petrus Jesus als „den Heiligen Gottes“ erkannt und sich für ihn entschieden – in den Exerzitien zu Beginn der Sommerferien wollen wir unsere Beziehung zu Jesus betrachten und die Entscheidung für ihn festigen oder neu treffen.

**Elemente:** Durchgängiges Schweigen, zweimal am Tag ein bis zwei Stunden betend unterwegs sein, persönliche Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Morgenlob, tägliche Eucharistiefeier.

**Voraussetzung:** gute körperliche Kondition.

**Daten:** 31 Juli. – 07. August (Sa 17.30 Uhr – Sa 9.30 Uhr)  
**Leitung:** Pfr. Peter Schmid, Sr. Petra Maria Brugger  
**Kosten:** Kurskosten: € 120; Vollpension ab € 45/Tag, Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldung** 25. Juli 2021, erwachsenenpastoral@klostersiessen.de

### ***Herbstexerzitien***

#### **Von Gott inspiriert und belebt**

Tage der Suche nach Gott und seinem Wirken im eigenen Leben.

**Elemente:** biblische Impulse, durchgehendes Schweigen, persönliches Gebet, Gesprächsbegleitung.fr

**Daten:** 15. – 20. November 2021 (Fr 17.30 Uhr – Mi 9.30 Uhr)  
**Leitung:** Sr. Dorothee Breyer, Sr. Elisabeth Bäbler, Sr. Elke Weidinger mit Team  
**Kosten:** Kurskosten: € 100; Vollpension ab € 45/Tag, Kurtaxe € 1,50 pro Tag  
**Anmeldung** 20. September 2021, erwachsenenpastoral@klostersiessen.de

### ***Einzelexerzitien***

Einzelexerzitien (5 – 10 Tage) sind während des ganzen Jahres möglich.  
Elemente sind: biblische Impulse, Meditation der Heiligen Schrift, persönliches Gebet, durchgehendes Schweigen, täglich begleitendes Gespräch.  
Es ist möglich, am Gottesdienst und Stundengebet der Schwestern teilzunehmen.

**Leitung:** Sr. Dorothee Breyer (erwachsenenpastoral@klostersiessen.de)  
**Kosten:** Kurskosten: € 20 / Tag; Vollpension ab € 45 / Tag (Ermässigung für Nichtverdiener möglich); Kurtaxe € 1,50 pro Tag

### **Gemeinschaft Lumen Christi, Maihingen** ([www.lumenchristi.de](http://www.lumenchristi.de))

#### ***Wanderexerzitien***

Im schweigenden Gehen über das Leben nachdenken, die Natur an sich heranlassen und darin gleichnishaft das eigene Leben erkennen. In der Verbindung von Schöpfung und biblischem Wort sich selber und Gott näherkommen. Der Seele Zeit zur Entfaltung geben. In guten Gesprächen Lebenshilfe erfahren, im Zusammen-sein Gemeinschaft erleben und im befreienden Lachen die Leichtigkeit des Seins verspüren. Als Gruppe werden wir in drei Tagesetappen (ca.15 km) von je-weils einem Ort aus unterwegs sein, zwischendurch kreative Pausen einlegen, um uns leiblich und seelisch zu stärken und unsere Erfahrungen auszutauschen. Übernachtung und Verpflegung sind im Kloster. Tägliche Vor- und Nachgespräche sollen diese Form von Exerzitien in einen tragenden Rahmen stellen.

**Daten:** 19. – 22. Mai  
**Leitung:** Alois Sattlecker, Diakon, Angela Schmidt, geistl. Begleiterin  
**Kosten:** Gesamtkosten 240 €

#### ***Einzelexerzitien***

Einzelexerzitien sind eine Zeit der Stille und des innerlich-zur-Ruhe-Kommens, das eigene Leben in den Blick nehmen und sich von Gott ansprechen lassen.

**Daten:** individuell zu vereinbarende Termine im ganzen Zeitraum 2021  
**Leitung:** Roland Schertler (Tel. 09087 / 92 999 – 12)  
**Kosten:** Gesamtkosten 60 - 75 €/Tag

### **Missionshaus Hofstetten** ([hofstetten-pallottiner.de](http://hofstetten-pallottiner.de))