



Dem Weg des Herzens folgen

Kontemplative Exerzitien für Frauen und Männer

24.7.2026, 16.00 – 31.7.2026, ca. 13.30

Wir sind wir eingeladen dem Weg des Herzens zu folgen. Dazu ist es hilfreich, auf unserer Reise innezuhalten, uns aus dem Alltag zurückzuziehen und in die Stille einzutauchen. Wir dürfen einkehren und unser Herz weiten, das uns mit allem verbindet und Vertrauen schöpfen für unsere Reise als MystikerInnen des Alltags.

Spuren: Mich in die Gegenwart Gottes hinein entspannen, in die Stille eintauchen und immer mehr Hörende/r werden. Ganz im Hier und Jetzt präsent sein und das öffnende, nicht wertende Gewahrsein des Herzens einüben. Mich von MystikerInnen inspirieren lassen, um dem lebendigen Urgrund auf die Spur zu kommen und mich vom unaussprechlichen Geheimnis Gottes berühren und überraschen zu lassen. Von dieser Erfahrung aus, auf meinen Alltag schauen, neue Perspektiven entwickeln und Klarheit gewinnen, wofür ich meine Lebenskraft einsetzen möchte.

Elemente: Hinführung und Einüben von Meditation, Gebet der Sammlung und Achtsamkeitspraxis. Dabei helfen uns: Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Gehmeditation, gemeinsame Sitzmeditation, Tanz als spirituelle Praxis, Bewegung und Sein in der Natur, kurze Impulse aus unterschiedlichen mystischen Traditionen, Stille, einfache liturgische Feiern und Austausch in der Gruppe. Jede/r soll auch ausreichend Zeit für sich haben ... Wir werden die Tage im Schweigen verbringen. Auf Wunsch: Begleitung durch Einzelgespräche
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle die Sehnsucht danach haben, dem Weg des Herzens zu folgen, sind herzlich willkommen.

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt: Theologin, spirituelle Begleitung, Exerzitienleitung, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Vollpension: Vollpension im EZ mit DU/WC €665.- zuzüglich Nächtigungsabgabe €17,50.-

Kursbeitrag: €450.- €738 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten

Ort: AndersOrt, Haus der Frauen - Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau www.hausderfrauen.at
A-8222 Feistritztal | St. Johann bei Herberstein 7 Tel. 0043 (0) 3113 2207 | kontakt@hausderfrauen.at

Nähere Informationen und Anmeldung:

Mag^a Birgit Schmidt: Hafnerriegel 70, 8010 Graz. Tel. 0699/81793291, e-mail: birgit.schmidt@joyces.at

Anmeldeschluss: 20.4.2026, wenn danach noch Plätze frei sind und der Seminarraum groß genug, kann natürlich auch spontan noch jemand dazu kommen.