

# CARCERI-ZEITEN UND EXERZITIEN

Herbst 2021 – Herbst 2022

Ökumenische Angebote aus der franziskanischen Spiritualität



## **CARCERI - LEBEN IN EINER EINSIEDELEI**

Franziskus und seine Brüder zogen sich gerne in die "Carceri" – einer Einsiedelei nahe Assisi zurück. Sie suchten die Stille und Ruhe dieses Ortes, um zu sich zu finden, neu Kraft zu schöpfen und ihr Leben wieder in Einklang zu bringen.

Auch wir ziehen uns an einen ruhigen Ort zurück, der einlädt zu Stille und Erholung, zu Gebet und zum Verweilen in der Natur. Der Tagesrhythmus, die Gebetszeiten und Impulse sind darauf ausgerichtet, dass die Teilnehmer\*innen ihren ganz persönlichen Weg gehen können.

### **einfach ökumenisch**

Die Carceri-Zeit bietet einen ökumenischen geistlichen Rahmen sowohl für Einsteiger wie auch für Erfahrene auf dem Meditations- und Exerzitienweg. Die Tagesgestaltung orientiert sich an der Regel des Hl. Franziskus für die Brüder in den Einsiedeleien (REins) und am Prozess der jeweiligen Teilnehmer\*innen.

### **einfach beten**

Einführung in die Meditation, Achtsamkeitsübungen, Leibübungen, Tagzeitengebete, Wanderungen in der Natur, franziskanische Impulse, Schweigen, stille Zeiten, Eucharistiefiern, leichte Mitarbeit, einfacher Lebensstil mit Selbstversorgung, Austauschrunde und Möglichkeit zum Einzelgespräch

### **einfach leben**

Einfach, wie die ersten Schwestern und Brüder leben wir in einer schlichten Unterkunft, in der gemeinsamen Sorge für diese Tage, in einem gesunden Wechsel von Gebet und Arbeit, ... z. B. durch - Selbstversorgung – vegetarische regionale Küche – leichte Mitarbeit – Zimmerpflege – erschwingliche Teilnehmerbeiträge.

### **einfach SEIN**

Im einfachen DASEIN – WAHRNEHMEN - VERWEILEN - wieder in Berührung kommen - mit mir selbst - mit Gott – dem Mitmenschen und der ganzen Schöpfung.

# **CARCERI-ZEITEN**

## **2021-2022**

### **Ökumenische Angebote aus der franziskanischen Spiritualität**

#### **Kurs Nr. 1: „Carceri a la casa“**

##### **Online-Angebot Auszeit zu Hause**

<b>Termine:</b>	29.-30.10.21/26.-27.11.21/21.-22.01.22/18.-19.02.22 18.-19.03.22/21.-22.10.22/18.-19.11.22/09.-10.12.22
<b>Kursprofil:</b>	Meditationstag zu Hause - Online-Angebot
<b>Kurselemente:</b>	Impuls- Austausch – Meditation – Stille – Gebet - ...
<b>Zielgruppe:</b>	offen für alle
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert und Sr. Martha Dirr
<b>Kurskosten:</b>	20,00 €/ Teilnehmerzahl pro. Gruppe: 6 Personen

#### **Kurs Nr. 2: „Carceri meditare“**

##### **Einführung ins meditative Beten**

<b>Termine:</b>	
03.11.21	Abtei Oberschönenfeld, Gessertshausen
07.12.21	Provinzialat der Dillinger Franziskanerinnen, Dillingen/D.
19.01.22	Abtei Oberschönenfeld, Gessertshausen
10.02.22	Provinzialat der Dillinger Franziskanerinnen, Dillingen/D.
09.03.22	Abtei Oberschönenfeld, Gessertshausen
07.04.22	Provinzialat der Dillinger Franziskanerinnen, Dillingen/D.
06.07.22	Abtei Oberschönenfeld, Gessertshausen
23.11.22	Abtei Oberschönenfeld, Gessertshausen
15.12.22	Provinzialat der Dillinger Franziskanerinnen, Dillingen/D.
<b>Orte:</b>	Abtei Oberschönenfeld Gessertshausen/ Provinzialat Dillingen
<b>Kursprofil:</b>	Meditationstag
<b>Kurselemente:</b>	Leibübungen, Einführung in die Meditation, Impulse, Stille, meditativer Spaziergang,...
<b>Zielgruppe:</b>	offen für alle
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert
<b>Kurskosten:</b>	25,00 € / Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

### **Kurs-Nr. 3: „Carceri comunitá“**

#### **Mitleben auf der Klosteralpe**

<b>Termin:</b>	17. – 23.05.22
<b>Ort:</b>	Oberstaufen/Tronsberg
<b>Kursprofil:</b>	Vom Leben in Achtsamkeit: mitleben – mitgehen – mitbeten
<b>Kurselemente:</b>	Leibübungen – Impulse aus der franziskanischen Spiritualität – meditatives Wandern -Einführung ins Gebet – Wechsel von Stille – Austausch – Gemeinschaft - 3h Mitarbeit/Tag
<b>Zielgruppe:</b>	Dieser Kurs richtet sich überwiegend an Mitglieder franziskanischer Weggemeinschaften und an Interessierte der franziskanischen Spiritualität
<b>Kurskosten:</b>	Kost und Logis 6 Tage: 312,00 € + 190,00 € Kursgebühr
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert, Sr. Martha Dirr, Hans Seemüller
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen

### **Kurs-Nr. 4: „Carceri camminare“**

#### **Wanderexerzitien auf der Klosteralpe**

<b>Termin:</b>	23. -29.06.22
<b>Ort:</b>	Tronsberg/Oberstaufen
<b>Kursprofil:</b>	Wanderexerzitien
<b>Kurselemente:</b>	Schweigekurs - Leibübungen - meditatives Wandern (4-5h/Tag) – Meditation – Einzelgespräche – Gottesdienst - biblische Impulse – Austausch
<b>Zielgruppe:</b>	junge Erwachsene
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert und Carceri-Team
<b>Kurskosten:</b>	Kost und Logis 6 Tage: 325,00 € + 180,00 € Kursgebühr
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen

### **Kurs-Nr. 5: „Carceri attenzione“**

#### **Tage der Achtsamkeit auf der Klosteralpe**

<b>Termin:</b>	06.09. -11.09.22
<b>Ort:</b>	Tronsberg-Oberstaufen
<b>Kursprofil:</b>	Einführungskurs in franziskanisch geistliches Leben
<b>Kurselemente:</b>	überwiegend im Schweigen - Leibübungen – Impulse - meditatives Wandern – Einführung in die Meditation – verschiedene Gottesdienstformen –
<b>Zielgruppe:</b>	offen für alle
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert mit Carceri-Team 2022
<b>Kurskosten:</b>	Kost und Logis für 5 Tage: 315,00 € + 150,00 € Kursgebühr
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen

## Ökumenische Exerzitienangebote 2022

### **Kurs-Nr. 6: Einzelexerzitien**

**Termin:** 30.01. – 05.02.22  
**Ort:** Provinzhaus der Dillinger Franziskanerinnen Dillingen/D.  
**Kursprofil:** begleitete biblische Einzelexerzitien  
**Kurselemente:** Schweigekurs, Leibübungen, Einführung in die Meditation, biblische Impulse, Einzelgespräch, med. Gehen, Gottesdienst/Wort-Gottes-Feier, ...  
**Zielgruppe:** offen für alle  
**Begleitung:** Sr. Veronika Görnert  
**Kurskosten:** Kost und Logis 6 Tage: 360,00 € + 115,00 € Kursgebühr  
einfache vegetarische Verpflegung  
**Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen

### **Kurs-Nr. 7: Meditationskurs - Einführung**

**Termin:** 23. – 27.03.22  
**Ort:** Provinzhaus der Dillinger Franziskanerinnen Dillingen/D.  
**Kursprofil:** Einführung in die christl. Meditation  
**Kurselemente:** (Schweigekurs), Leibübungen, Gottesdienst, täglich Meditation, Einführung in die Meditation, Impulse, Einzelgespräch, Austauschrunden, meditatives Gehen, ...  
**Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich vorrangig an junge Erwachsene  
**Begleitung:** Sr. Veronika Görnert  
**Kurskosten:** Kost und Logis 4 Tage 280,00 € + 95,00 € Kursgebühr  
einfache vegetarische Verpflegung  
**Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen

### **Kurs-Nr. 8: Kontemplative Exerzitien**

**Termin:** 09. – 16.10.22  
**Ort:** Abtei Oberschönenfeld/Gessertshausen  
**Kursprofil:** Meditationsexerzitien aus der christl. Spiritualität  
**Kurselemente:** Schweigekurs, Leibübungen, Gottesdienst, Impulse, Einzelgespräch, med. Gehen, bis zu 8x25 Min. Meditation, ...  
**Zielgruppe:** offen für alle  
**Begleitung:** Sr. Veronika Görnert und N. N.  
**Kurskosten:** Kost und Logis 7 Tage: 338,00 € + 208,00 € Kursgebühr  
**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

## ***Kurs-Nr. 9: Exerzitien nach Maß***

<b>Termin:</b>	<b>nach Absprache</b>
<b>Ort:</b>	Barfüßerkirche Augsburg
<b>Kursprofil:</b>	Einzelexerzitien
<b>Kurselemente:</b>	Schweigemeditation, Leibübungen, Gottesdienst, Impulse, Einzelgespräch, ... weitere Elemente nach Absprache
<b>Zielgruppe:</b>	offen für alle
<b>Begleitung:</b>	Sr. Veronika Görnert und N. N.
<b>Kurskosten:</b>	nach Vereinbarung

***Auf Anfrage kann für Studierende und Geringverdienende eine Ermäßigung mit der Kursleitung vereinbart werden.***

## **LINKS und INFOS:**

**Nähere Informationen und Ausschreibungen ab Mitte November 2021:**

Jubiläums-Homepage der Barfüßerkirche in Augsburg:

[www.barfuss-im-herzen-der-stadt.de](http://www.barfuss-im-herzen-der-stadt.de)

Home-Page der Dillinger Franziskanerinnen in der Regens-Wagner-Provinz:

[www.dillinger-franziskanerinnen-rw.de](http://www.dillinger-franziskanerinnen-rw.de)

Anmeldung: Sr. Veronika Görnert:

[sr.veronika.goernert@regens-wagner.de](mailto:sr.veronika.goernert@regens-wagner.de)

**Weitere Angebote für junge Erwachsene und Familie Berufungspastoral-Webside der Dillinger Franziskanerinnen in Deutschland:**

<https://berufungspastoral.dillinger-franziskanerinnen.de>