



# Der mich sieht

*Exerziten im Sommer*  
*So. 9. bis Sa. 15.7.2023*

# Exerzitien im Sommer

## Du bist ein Gott, der mich sieht

Exerzitien mit Gemeinschaftselementen helfen, zur Ruhe zu finden und unser Leben vor Gott zur Sprache zu bringen. Inhaltlich leitet uns die Jahreslosung aus Gen 16,13: «Du bist ein Gott, der mich sieht.»

In der Meditation sammeln wir uns, um Gottes Reden an uns geschehen zu lassen und darauf zu antworten. In der Kontemplation üben wir: «Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will.» Methodische Bausteine sind das Meditieren biblischer Texte, persönliche Gebetszeiten, Kontemplation, Gottesdienste und Körperwahrnehmungsübungen.



Ruth Maria Michel  
**Leitung**



Dr. med. Peter Ruh-Luginbühl  
**Leitung**

### Datum

So. 9. bis Sa. 15.7.2023

### Ort

Campo Rasa im Centovalli

### Kosten

Vollpension Campo Rasa  
zuzüglich Kursgeld von CHF 290  
bzw. CHF 520 für Paare.  
Kursgeldermässigung auf  
Anfrage möglich.

### Bemerkungen

Die Intensität des Schweigens  
kann Menschen mit angegriffener  
psychischer Gesundheit  
überfordern. Wenn Sie unsicher  
sind oder auf Psychopharmaka  
angewiesen sind, kontaktieren  
Sie vor der Anmeldung Ruth Mara  
Michel.

### Anmeldung & weitere Infos

[vbg.net/agenda](http://vbg.net/agenda)