



# Jesus

*Jesusgebet – Herzensgebet*  
*Sa. 9. bis Do. 14.4.2022*

# Jesusgebet – Herzensgebet

## Meditation – Kontemplation – Bewegung

Gottes Gegenwart im Grund des Herzens zu erfahren ist eine tiefe menschliche Sehnsucht. Voraussetzung dafür ist oft ein äusseres und inneres Schweigen. Im stillen Dasein und ruhigen Achtgeben auf ein Lebenswort aus der Bibel kann ich mich sammeln. Ich lerne, meine ungezählten Gedanken, Sorgen, Wünsche und Pläne zur Ruhe zu bringen und Jesus anzuvertrauen.

Auf unserem Weg, Jesu Wesen zu verinnerlichen, helfen uns Meditationen biblischer Texte, Kontemplationszeiten mit dem Namen «Jesus» und angeleitete Körperwahrnehmungsübungen. Zudem lernen wir das Jesusgebet aus den «Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers» kennen.



### Leitung

Dr. med. Peter Ruh ist Exerzitienleiter und war als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie tätig. Dr. med. Helene Ruh ist Beziehungs- und Atemtherapeutin IBAT, früher praktizierende Ärztin FMH. Sie wohnen in Langenthal.

### Datum

Sa. 9. bis Do. 14.4.2022

### Ort

Campo Rasa im Centovalli

### Kosten

Vollpension Campo Rasa zzgl.  
Kursgeld von CHF 270.- bzw. CHF  
430.- für Ehepaare

### Bemerkungen

Nicht geeignet bei akuten  
seelischen Krisen und bei  
fehlenden Erfahrungen mit  
längerem Schweigen.

### Anmeldung & weitere Infos

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