



**EINZELEXERZITIEN  
ZUM WESENTLICHEN FINDEN**  
So 24. bis Fr 29.05.20 | Campo Rasa im Centovalli

In der Meditation sammeln wir uns, um Gottes Reden in Schöpfung und Bibel an uns geschehen zu lassen und darauf zu antworten. Einzelexerzitionen geben uns die Möglichkeit, den je eigenen Weg vor und mit Gott zu bedenken und uns neu auf das Wesentliche auszurichten. Sie wollen uns helfen, unser Leben vor Gott zur Sprache zu bringen: Unsere Geschöpflichkeit, unsere Einmaligkeit, aber auch unsere Erlösungsbedürftigkeit.

In der Meditation sammeln wir uns, um Gottes Reden in Schöpfung und Bibel an uns geschehen zu lassen und darauf zu antworten. Kontemplation ist schweigendes Dasein vor Gott: «Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will.»

Der äussere Rahmen ist dabei eine Hilfe:

- » Das durchgehende Schweigen, das uns hilft, ganz bei uns selbst zu sein, die eigenen Gebetszeiten (in der Regel drei Mal pro Tag) mit biblischen Texten und Bildern, wo wir Gottes Sprechen und Wirken an uns geschehen lassen
- » Das tägliche Begleitgespräch, in dem wir zusammen auf Gottes Stimme horchen und neue Gebetsanregungen für den kommenden Tag erhalten.
- » Körperübungen bereiten uns fürs Gebet vor und schulen unsere Wahrnehmung. Als Gruppe treffen wir uns zudem zum kontemplativen Da-Sein vor Gott und zum Tagesabschluss.

**Tagesstruktur** (Änderungen vorbehalten)

- » 7.45 Körperwahrnehmungsbungen und gemeinsamer Einstieg in den Tag
- » 8.30 Frühstück
- » 9.30 Persönliche Zeit (für insgesamt 3 Gebetszeiten, persönliches Begleitgespräch, wandern, ...)
- » 12.15 Mittagessen / Lunch
- » 13.00 Persönliche Zeit (für insgesamt 3 Gebetszeiten, persönliches Begleitgespräch, wandern, ...)

**Ort:**

Campo Rasa im Centovalli  
Nucleo di Rasa 17, 6655 Rasa  
[www.camporasa.ch](http://www.camporasa.ch)

**Leitung:**

Ruth Maria Michel

**Kosten:**

Vollpension Campo Rasa plus  
Kursgeld CHF 290.- bzw. CHF  
435.- für Ehepaare.  
Kursgeldreduktion auf Anfrage  
möglich

- » 17.20 Gemeinsame Kontemplation
- » 18.15 Abendessen
- » 20.15 Gemeinsamer Tagesrückblick und Abendmahlsgottesdienst



Ruth Maria Michel leitet seit vielen Jahren das Ressort Spiritualität und geistliche Begleitung in der VBG. Sie ist ausgebildet in Theologie, Exerzitienbegleitung, christlicher Meditation und Seelsorge sowie als Enneagramm-Trainerin ÖAE.