

Für Männer

Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen

AIKIDO ist ein Übungsweg, der Körper und Geist entwickelt. Grundlage ist eine rein defensive japanische Kampfkunst, die ursprünglich aus dem Führen des Schwertes stammt. AIKIDO übt die richtige Haltung ein, die Koordination von Bewegung und Atmung, die Suche nach der Körpermitte. Kraft und Lebensenergie kommen in Fluss.

Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzsword "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen.

SICH ORDNEN ZURÜCKTRETEN SICH ÖFFNEN ANTWORTEN

sind die Grundhaltungen der AIKIDO- und Achtsamkeitsübungen. Zusammen mit den geistlichen Impulsen laden Sie ein, der persönlichen Lebensdynamik, der Sehnsucht und den Kraftquellen nachzuspüren.

Sie helfen, immer mehr die Spuren Gottes im Leben wahrzunehmen und ihnen zu folgen – und so bei sich selbst und bei Gott anzukommen.

Elemente der Exerzitien

- gemeinsame inhaltliche Impulse und Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzsword Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 25 Min. im Freien statt. Die Holzsworder werden zur Verfügung gestellt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



AI

bedeutet
Harmonie;

Dies steht für
runde, fließende
Bewegungen

KI

bedeutet **Energie;**

Die Energie die
aus der
Körpermitte
kommt,
Atemkraft,
die „Ruach“

DO

ist der **Weg;**

und steht für den
persönlichen
Übungs- und
Lebensweg.

Begleitung



Matthias Helfrich, *1959, verh., 3 Kinder, GCL Mitglied, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter (GCL/Jesuiten), Supervisor DGSD, TQM Auditor, trainiert Takemusu Aikido, 3. Dan (Aikikai)

Mitarbeit



Bernhard W. Zaunseder, *1962, 3 Kinder, GCL Mitglied, Begleiter von Männerveranstaltungen

Das Angebot ist eine Kooperation der Männerseelsorge im Bistum Augsburg mit der GCL

Die GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) ist eine weltweite geistliche Gemeinschaft innerhalb der katholischen Kirche, die aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola (dem Gründer des Jesuitenordens) lebt.

Organisatorisches

Beginn

27.02.2025, 11.00 Uhr

Ende

02.03.2025, 13.00 Uhr
nach dem Mittagessen

Ort

Exerzitienhaus Leitershofen, Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen, Tel. 0821 90754-0
info@exerzitienhaus.org

Kosten

285,50 EUR Verpflegung, Unterbringung (EZ/DU/WC)
100 EUR Kursgebühr (mind. 60 EUR nach finanzieller
Selbsteinschätzung)

Für Teilnehmende an Exerzitien gibt die Ignatiusstiftung im
Bedarfsfall einen Zuschuss. Wer finanzielle Hilfe benötigt,
wendet sich an die Mail: margarete.rohrhirsch@gcl.de

Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung
bis spätestens 5. Dezember an
GCL-Sekretariat, Bei St. Ursula 5, 86150 Augsburg
oder melden Sie sich über unsere Homepage an:
www.gcl.de



GCL
Gemeinschaft
Christlichen
Lebens



Männerseelsorge
im Bistum Augsburg

DIE DINGE AUF DEM ANGESICHT DER
ERDE SIND FÜR DEN MENSCHEN GE-
SCHAFFEN;
DAMIT SIE IHM BEI DER VERFOLGUNG
DES ZIELS HELFEN; ZU DEM ER GE-
SCHAFFEN IST.

*EB Prinzip und Fundament
Ignatius von Loyola*



AIKIDO IST VOR ALLEM EIN WEG ZUR
ENTWICKLUNG UND ENTFALTUNG
DER IM UNBEWUSSTEN RUHENDEN
GEISTIGEN KRÄFTE.

Heinz Patt

Weitere Information

www.aikidoexerzitien.de
<https://youtu.be/hJjB4f-HKTI>

Die Wahrheit ist, dass die Harmonie von Geist,
Atmung und Körper nicht erreicht werden kann
ohne sich zu üben.

Gaku Homma



Kurzexerzitien für Männer mit AIKIDO-Impulsen

27.02 – 02.3. 2025

Exerzitienhaus Leitershofen
86391 Stadtbergen