

Einladung zum CARCERI-TAG 2018

Tag der inneren Achtsamkeit



Dienstag, 01.05.2018
Samstag, 30.06.2018

Abtei Oberschönenfeld/Gessertshausen

- TERMIN:** Beginn 9.00 Uhr – Ende: 18.00 Uhr
- ORT:** Zisterzienserinnenabtei Oberschönenfeld
Oberschönenfeld 1
86459 Gessertshausen
- BEGLEITUNG:** Sr. Veronika Görnert, OSF/Sr. Martha Dirr, OSF
- MITBRINGEN:** bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung, Decke und
Meditationshocker/kissen, Selbstversorgung, Getränke, warme Suppe
und Tee vor Ort
- ANMELDUNG:** Sr. M. Veronika Görnert, OSF
sr.veronika.goernert@regens-wagner.de
- UNKOSTEN:** 15,00€/Person
- ELEMENTE:** Einführung in die christliche Meditation, Achtsamkeits-übungen, Leib-
Übungen, Bewegen in der Natur, Schweigen, stille Zeiten, einfacher
Lebensstil mit Selbstversorgung, Austauschrunde und Möglichkeit zum
Einzelgespräch



CARCERI-TAGE 2018

Tage der inneren Achtsamkeit

WAS ERWARTET MICH?

1. CARCERI- LEBEN WIE IN EINER EINSIEDELEI

FRANZISKUS UND SEINE BRÜDER ZOGEN SICH GERNE IN EINE EINSIEDELEI NAHE ASSISI – Die CARCERI - ZURÜCK, UM WIEDER ZU SICH ZU FINDEN, KRAFT ZU SCHÖPFEN UND IHR LEBEN NEU AUF GOTT AUSZURICHTEN.

Auch wir ziehen uns an einen ruhigen Ort zurück, diesmal in die Abtei Oberschönefeld bei Gessertshausen, die uns zu Stille und Erholung, zu Gebet und zum Verweilen in der Natur einlädt.

2. LEBENSSTIL - EINFACH SEIN

EINFACH, WIE DIE ERSTEN SCHWESTERN UND BRÜDER...

...leben auch wir in der gemeinsamen Sorge für diesen Tag, z. B. durch einfache Küche – einfachen Tagesrhythmus – erschwingliche Teilnehmerbeiträge...

3. SPIRITUALITÄT - ZEIT FÜR GOTT UND ZEIT FÜR MICH

FRANZISKUS RÄT SEINEN BRÜDERN IN DEN EINSIEDELEIEN SICH ACHT MAL AM TAG IM GEBET MIT GOTT ZU VERBINDEN.

So ist auch unser Tagesrhythmus eingebunden in Zeiten der christlichen Meditation, Übungen zur inneren Achtsamkeit, mit Leibübungen und *GEH-BETS-ZEITEN*,...

4. ALLEIN UND GEMEINSAM

IN DEN EINSIEDELEIEN LEBTEN DIE BRÜDER IN EINEM RHYTHMUS VON GEBET UND ARBEIT, VON SCHWEIGEN UND AUSTAUSCH. EINMAL AM TAG WURDE DAS SCHWEIGEN FÜR EINEN GEMEINSAMEN AUSTAUSCH GEÖFFNET...

Die CARCERI-ZEITEN finden schwerpunktmäßig im Schweigen statt, die abendliche Austauschrunde und die Möglichkeit zum Einzelgespräch gehören zum Tag. Mahl- und Meditationszeiten finden gemeinsam statt.

5. Spirituelle Weg-GEMEINSCHAFT in den CARCERI-ZEITEN

„ACHTE GUT AUF DICH SELBST“

Unter diesem Motto werden die TN in am CARCERI-TAG zu Entschleunigung und Achtsamkeit eingeladen. Der Tagesrhythmus achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis von Erholung/gesunde Ernährung/ausreichend Bewegung in der Natur/Meditation/Zeit für sich und Austausch in der Gemeinschaft.