

An  
Dr. B. Elija Bleher  
Reintalstraße 16  
D – 82467 Garmisch-Partenkirchen

Das Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Foto Missions-Benediktinerinnen Bernried

### **KURSORT**

Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)



## **Kontemplativ Beten**

### **– Einführung ins Jesusgebet –**



Alles beginnt mit der Sehnsucht,  
immer ist im Herzen Raum für mehr,  
für Schöneres, für Größeres.

Nelly Sachs

Freitag, 3.3. bis Sonntag, 5.3.2023

## KONTEMPLATIV BETEN

### - Einführung ins Jesusgebet -

Die Fastenzeit kann eine Zeit sein, auf die eigene Sehnsucht zu achten und mit ihr in Berührung zu kommen. Die kontemplative Meditation gibt dafür Raum.

Schritt für Schritt führt der kontemplative Weg zum einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes. Es ist ein Meditationsweg, der im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen kann.

Dieser Kurs will in das kontemplative Gebet mit dem Namen Jesus Christus einführen, steht aber auch für Praktizierende offen.

Elemente des Kurses:

- Kurs im Schweigen
- Leib- und Atemwahrnehmungsübungen
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (nach dem Grieser Weg)
- Gemeinsame Meditationszeiten in der Stille
- Spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Zeit zum Spaziergehen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Der Kurs erfolgt in Kooperation mit den Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin.

### TERMIN

Freitag, 3. März 2023, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 5. März 2023, 13:30 Uhr

### KURSLEITUNG & ORGANISATION

#### **Dr. Bärbel Elija Bleher**

Biologin in der Personalentwicklung, Geistliche Begleiterin & Exerzitienbegleiterin (GCL), langjährige Meditationserfahrung

### KOSTEN

**Pension:** EZ 152,00 € / DZ 120,00 € p.P.

Bitte die Kosten bei der Anreise im Kloster bezahlen, in bar oder mit Giro-Karte

**Kursgebühr:** 45,00 € an die Referentin

### Stornierungsbedingungen

Eine Stornierung bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn ist kostenfrei. Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% auf alle gebuchten Leistungen, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% der Gesamtsumme berechnet.

### ANMELDUNG

Bitte mit beigefügtem Formular postalisch oder mit entsprechenden Angaben per Email an [elija.bleher@posteo.de](mailto:elija.bleher@posteo.de)

**Anmeldung für Kurs Nr. 2363: Kontemplativ Beten - 03. – 05.03.2023**

**Vorname und Zuname:** .....

**Straße:** .....

**Ort:** .....

**Telefon und E-mail:**.....

Geburtsjahr:.....(Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen Von Frau Dr. Bleher zur Bearbeitung meiner Anfrage dokumentiert werden.

**Datum und Unterschrift**.....