

Kurzexerzitien mit Aikido-Impulsen für Männer

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 Holzschwert "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
- tägliches Begleitgespräch
- durchgängiges Schweigen
- Körperübungen unter anderem mit dem japanischen Holzschwert Bokken, finden 2-mal täglich jeweils ca. 25 Min. im Freien statt. Die Holzschwerter 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)



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



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

2.10.2024, 18.15 Uhr mit dem Abendessen

Ende

6.10.2024, 09.00 Uhr nach dem Frühstück

Ort

Forum Vinzenz Pallotti, Pallottistr. 3
56179 Vallendar, Tel. 0261 6402-0

www.forum-pallotti.de

Kosten

Unterbringung, Verpflegung (EZ/DU/WC): 390 EUR

Kursgebühr: 120 EUR, ermäßigt mind. 60 EUR
(Sie entscheiden nach Ihren finanziellen Möglichkeiten)

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

Anmeldung

GCL-Sekretariat, Bei St. Ursula 5, 86150 Augsburg
oder über unsere Webseite:

[Einzelexerzitien - 5 Tage mit AIKIDO-Elementen -
Gemeinschaft Christlichen Lebens \(gcl.de\)](#)

Weitere Information

www.aikidoexerzitien.de

<https://youtu.be/hJjB4f-HKTl>

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

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

Gaku Homma



Exerzitien für Männer mit AIKIDO-Impulsen

2. – 6. Oktober 2024

Forum Vinzenz Pallotti
56179 Vallendar bei Koblenz