

Lebenslauf

«Ich laufe
Ich laufe um mein Leben
Ich laufe um mein Leben herum
Ich laufe in mein Leben hinein
Ich laufe in meinem Leben herum
Um?
Ich laufe zu dir
Ich laufe zu mir
Ich laufe um dich herum
Ich laufe um mich herum
Ich laufe
Du läufst
Du und ich laufen
ES läuft»

Hubert Feurstein

WWW.AUSZEITHAUS.CH

Exerzitienleitung:

Maria Regli
Theologin/Exerzitienleiterin
maria.regli@strassweid.ch
078 850 63 56

Doris Vogel
Running-Assistenz

Anmeldung:

info@auszeithaus.ch
Tel.: 041 921 93 18

«WENN DU LÄUFST,
DANN LAUF,
ALS SEIST DU SCHON ANGEKOMMEN.
DENN WO DU BIST,
IST ALLES,
WAS DU BRAUCHST»

HADJARA, ARAB. MYSTIKERIN



LAUFEXERZITIEN

TERMINE 2021

05. -10. Juni
Samstag, 18:30 Uhr bis Donnerstag, 14:00 Uhr

04. -09. September
Samstag, 18:30 Uhr bis Donnerstag, 14:00 Uhr

Auszeithaus Stift Beromünster

Wenn sich im Alltag alles um uns selber dreht, wenn wir uns selbst verabsolutieren oder uns schwach und ohnmächtig fühlen, seien wir «in uns verkrümmt» und «in einem gnadenlosen Zustand», sagte einst der Augustinermönch Martin Luther. Ja, es ist so: Je mehr unsere Probleme im Zentrum stehen, desto deprimierter und niedergedrückter fühlen wir uns.

Die spirituelle Herausforderung besteht nun darin, nicht in dieser Wahrnehmungsecke stecken zu bleiben, sondern hinauszugehen, sich selbst zu relativieren und sich als Teil eines grossen Ganzen zu erfahren.

Die Laufexerzitien geben uns den Rahmen dazu. Wir gehen hinaus, richten uns äusserlich auf und laufen in die Weite! Wir setzen uns aufs Kissen, versenken uns in die Tiefe und lassen uns von innen her aufrichten.

Unser Ausgangszustand wird sich dabei verändern, Probleme werden sich lösen und wir werden ein Stück erlöster in den Alltag zurückkehren.

Laufexerzitien beinhalten:

- Morgen- und Abendmeditationen
- Tagesimpulse
- Tägliche Laufmeditation (Jogging oder Walking, ca. 1-2 Std.)
- Entspannungsübungen
- Seelsorgegespräche nach Wunsch
- Freie Zeit
- Schweigezeiten

Mitbringen:

- Laufschuhe
- Laufbekleidung für jedes Wetter
- Bequeme Kleider für Körperübungen (Meditationskissen/-Matte vorhanden)
- Schreibmaterial
- Weiteres nach persönlichem Bedarf

Kosten inkl. Vollpension:

CHF 900.00



Wo stehst du im Leben?

Während den Laufexerzitien bekommst du Zeit und Raum, dieser Frage zu folgen bzw. in sie hinein zu laufen. Dabei wirst du die Erfahrung machen, dass dir die Antwort gleichsam entgegenkommt.

Wie läuft es bei dir?

Unser persönlicher Laufstil zeigt uns, wie wir im Leben unterwegs sind. Du lernst achtsam wahrzunehmen, mit welcher Haltung du läufst, was dich innerlich belastet und wie du dich leichtfüssiger bewegen kannst.

Was läuft bei dir?

Schweigendes Laufen und sitzendes Meditieren ermöglicht, in sich hinein zu horchen. Dabei vernehmen wir unterschiedliche Stimmen. Die Exerzitien unterstützen uns dabei, diese klarer wahrzunehmen, heilsame von destruktiven zu unterscheiden und letztere sich von innen her wandeln zu lassen.