Kontemplation ist

spirituelles Staunen

Sie ist eine lebendige

Wahrnehmung der Tatsache,

dass das Leben und Sein in uns

aus einer unsichtbaren, transzendenten und unendlich überfließenden Quelle

stammen

Thomas Merton

**St. Michaelskirche**

**Stundengebete**

06.30 Uhr Morgengebet – Laudes

12.00 Uhr Mittagsgebet

18.00 Uhr Abendgebet – Vesper

20.00 Uhr Nachtgebet – Komplet

(Dienstag kein Abend- und Nachtgebet)

**Gottesdienste mit Abendmahl**

09.00 Uhr Sonntag

19.30 Uhr Dienstag

06.30 Uhr Freitag

**Kontakt und Anmeldung:**

Geistliches Zentrum Schwanberg – Rezeption

Schwanberg 3

97348 Rödelsee

Telefon: 09323 – 32 128

Fax: 09323 32-116

[rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)

[www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)

**So erreichen Sie uns:**

**Bahn: Iphofen oder Kitzingen,**

**Taxi Festpreis 15-19€, Großraum + 6€**

**Auto: A3 Nürnberg – Würzburg**

**Ausfahrt Wiesentheid**

**A7 Ulm – Kassel**

**Ausfahrt Kitzingen**

****

Meditationstage

Samstag 10.07.21

Samstag 11.12.21

****

Centering Prayer

10.-12.12.21

**Haus St. Michael**

Das Haus St. Michael ist unser stilles Exerzitien- und Meditationshaus. Es bietet Ihnen mit seinem besonderen Charakter Raum zur Vertiefung der eigenen Glaubenspraxis und für stille Tage mit Abstand vom Alltag.

Das Haus liegt zwischen der St. Michaelskirche und dem Ordenshaus der Communität Casteller Ring. Die Räume sind schlicht und funktional eingerichtet. Das Haus St. Michael verströmt eine Atmosphäre der Klarheit.

Im Haus gibt es 24 Einzelzimmer mit Dusche/ WC sowie Meditations- und Seminarräume, eine Caféteria und einen Meditationsgarten. Bewusste Zeiten des Schweigens (z.B. während der Mahlzeiten) und eine Haltung der Achtsamkeit prägen das Miteinander von Gästen und Mitarbeitenden.



**Centering Prayer**

**Ja sagen zu Gottes Wirken in mir**

**Kontemplatives Beten nach Thomas Keating**

Gott ist in uns und wirkt in uns – nur leider wird unsere Aufmerksamkeit von so vielem beansprucht, dass wir meist nicht dazu kommen, daraus Kraft zu schöpfen.

Im Centering Prayer üben wir eine einfache Weise ein, uns in unserer Tiefe zu sammeln, und ja zu sagen zu „God’s presence and action within“. So hat er es leichter, an uns und durch uns zu wirken. Von hier aus können heilsame Kräfte und inspirierende Impulse ihren Weg nehmen.

Das Centering Prayer wurde entwickelt von Thomas Keating OCSO in Snowmass / USA. Es ist verwandt dem Herzensgebet der Ostkirche. Die Stärke dieses Konzepts liegt darin, Impulse für ein kontemplatives Beten im Alltag zu geben für einzelne oder Gruppen. Der Weg hilft auch, grundlegende Elemente der christlichen Tradition in ihrer Tiefe zu erschließen.

10. - 12.12.2021 Kurs 21-106

Leitung:

Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

Kursgebühr 130€

Unterkunft und Verpflegung 153€

im Haus St. Michael

Kursbeginn mit dem Abendgebet 18 Uhr Ende nach dem Mittagessen 13:30 Uhr

**Meditationstage**

**Stille und Meditation**

Wenn wir uns zum Meditieren treffen,

geht es immer darum

* uns im Schweigen der Gegenwart Gottes zu öffnen
* der Fülle des Lebens nachzuspüren
* unseren christlichen Glauben zu vertiefen oder
* neu nah Gott Ausschau zu halten
* Gemeinschaft zu erfahren
* Weisung und Kraft für unser Leben zu finden

An zwei Samstagen bieten wir eine Einführung in die Grundhaltungen der Meditation und Anleitungen zur geistlichen Übung im Alltag an.

Die Meditationstage sind für Anfänger\*innen und Geübte geeignet und können unabhängig voneinander besucht werden.

10.07.2021 Kurs 21-102

11.12.2021 Kurs 21-103

Leitung 21-102:

Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

Kostenbeitrag:

jeweils 45€ incl. Mittagessen

Dauer: 09.30 – 17.00 Uhr