

# Tanzexerzitionen



**im**  
**Geistlichen Zentrum**  
**Vöcklabruck**  
**10.-18.8.2021**

## Einige grundsätzliche Gedanken zu Tanzexerzitien

Wer sich für Tanzexerzitien in der von der Dominikanerin Sr. M. Monika Gessner OP entwickelten Form entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien mit dem meditativen Tanzen verbindet. Im Mittelpunkt der Tage steht die persönliche Beziehung zu Gott. Was durch die Meditation und Kontemplation angestoßen wird, kann sich im Tanzen vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Diese Erfahrung fließt zurück in die Meditation...

Exerzitien sind eine Zeit des Innehaltens, des "Wahr"-nehmens *wer ich bin* und *wie ich jetzt da bin*. Sie ermöglichen eine Neuorientierung und Vertiefung auf meinem geistlichen Weg, sie stellen die Frage nach Gottes Willen für meinen konkreten Alltag.

Dazu hilft ein fester Tagesablauf, der neben Elementen für die Gruppe auch Raum zum eigenen Gestalten eröffnet.

## Gemeinsame Zeiten für die Gruppe

7.30 Uhr - 8.30 Uhr	<b>Tanz</b> - Einstimmung in den Tag
8.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr - 11.50 Uhr	<b>Tanz</b> - Tänze nach Wunsch
12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Kaffee/Tee
17.00 Uhr	Messfeier
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr - 20.30 Uhr	<b>Tanz</b> - Tagesausklang

## **Weitere Elemente der Exerzitien sind:**

- ein Tanztag zu Beginn der Exerzitien
- 6 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Mittwochabend)
- täglich 3 feste Tanzzeiten (siehe Tagesprogramm)
- dazwischen täglich 2- 3 Stunden Zeit für Gebet, Meditation, Kontemplation
- ein tägliches Einzelgespräch mit dem/der Exerzitienbegleiter/in
- ein getanzt Abschluss am letzten Tag der Exerzitien

## **Welche Voraussetzungen sind notwendig?**

- Freude am Tanzen
- die Bereitschaft, sich einzulassen
  - auf einen festen Tagesablauf
  - auf eine Woche im Schweigen
  - auf neue Erfahrungen
  - auf Einzelgespräche

## **Wer kann sich anmelden?**

Alle, die sich auf Tanzexerzitien einlassen möchten; Frauen und Männer  
- ob zu einem Orden gehörend, verheiratet oder alleine lebend,  
Menschen mit oder ohne Tanzerfahrung und jeden Alters.

Ich kann nicht tanzen, Gott, es sei denn, du führtest mich.  
Dann aber tanz ich in die Liebe,  
aus der Liebe in die Erkenntnis,  
aus der Erkenntnis in den Genuss,  
aus dem Genuss tanze ich  
über alle menschlichen Sinne hinaus.

Mechthild von Magdeburg

**Leitung:** Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanzt“

**Gesprächsbegleitung:**

Sr. Stefana Hörmanseder fm  
P. Cornelius Wanner OSB, Meschede

**Ort:** Geistliches Zentrum der Franziskanerinnen  
Salzburger Straße 18  
4840 Vöcklabruck

**Beginn:** Dienstag, 10.8. 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Mittwoch, 18.8., nach dem Mittagessen

**Unterkunft/ Verpflegung:** € 440,00 im EZ mit DU und WC  
€ 400,00 im EZ DU und WC im Wohnbereich

**Kursgebühr:** € 300,-

**Mitbringen:** Bibel, Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind,  
Schreibzeug

**Anmeldung:** schriftlich bis 30. Juni 2021

an: Michaela Pfaffenbichler  
Lochauer Straße 107  
6912 Hörbranz  
0043/677/ 63605609  
michaelapfa@gmx.at



**Anfahrt**

**Mit dem Zug:** IC- und Regionalzüge bis Vöcklabruck.

Vom Bahnhof Vöcklabruck fahren Sie mit dem Stadtbus oder Taxi bis zum Mutterhaus

**Mit dem Auto aus Richtung Linz:**

Abfahrt Regau – Richtung Vöcklabruck – bei der Kreuzung (Möbelhaus Leiner) links – dann noch drei Ampeln geradeaus durchfahren – nach der 3. Ampel rechts hinunter Richtung Zentrum – den Hinweisschildern mit der Aufschrift „Polizei“ folgen (das Mutterhaus befindet sich schräg gegenüber der Polizei).

**Mit dem Auto aus Richtung Salzburg:**

Abfahrt Seewalchen – Richtung Vöcklabruck (ca. 10 km) – Richtung Zentrum – bis Sie auf der linken Seite das Mutterhaus sehen.