

# Tanzexerzítien



ím Bildungszentrum  
St. Benedikt,  
Seitenstetten

22.-30.7. 2022

## 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 Tanztage 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 getanzter 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
  - Ein Vorgespräch mit der Leiterin

## **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

**Termin:** Freitag, 22. 7. bis Samstag, 30. 7. 2022

**Leitung:** Michaela Pfaffenbichler  
Tanzleiterin „Bibel getantz“

**Gesprächsbegeleitung:**

Sr. M. Barbara Witing OP, München  
Pf. Frank Aschenberger, Waldsee, D

**Ort:** **BildungsZentrum St. Benedikt**  
Promenade 13  
A-3353 Seitenstetten

**Beginn:** Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Samstag gegen 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

**Unterkunft/ Verpflegung:** auf Anfrage

**Kursgebühr:** € 350,-

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

**Anmeldung:** schriftlich bis 22.6.

an: Michaela Pfaffenbichler  
Lochauer Straße 107  
6912 Hörbranz  
0043/676/ 63605609  
michaelapfa@gmx.at

