

Mein Körper – ein Begegnungsraum Gottes

Leibliche Erfahrungen christlicher Spiritualität

Samstag, 6. Nov. 2027
9.00 bis 17.00 Uhr

Zwölfter Netzwerktag zur Förderung von christlicher Meditation und Kontemplation in der Schweiz

«Und das Wort wurde Fleisch» (Joh. 1,14a): Gott ist nicht nur ein bisschen, Gott ist in Jesus ganz Mensch geworden. Was das für eine ganzheitliche Praxis christlicher Spiritualität bedeuten kann, wollen wir ergründen und praktisch erkunden.

Programm

9.00	Registrieren und Bezahlen, Kaffee und Gipfeli
9.30	Begrüssung, Einleitung, Stille-Übung
10.15	Impulse
11.15	10 Workshops zur Wahl – Durchgang 1
12.30	Mittagspause – Mittagessen
14.15	10 Workshops zur Wahl – Durchgang 2
15.45	Blütenlese, «Verortung», Stille-Übung
17.00	Tagungsende und Heimreise

Impulse

Die christliche Spiritualität und der menschliche Leib haben keine einfache Geschichte miteinander. Doch nehmen wir Gott ernst, der Fleisch geworden ist in Jesus, dann werden Körper, Gemüt, Gefühle, Gedanken; Geist und Seele; Beziehungen und der persönliche und gemeinsame Lebensweg Begegnungsraum Gottes. Und es öffnet sich die Türe zu einer ganzheitlichen christlichen Spiritualität. Treten wir mit Jesus ein!

Claudine Aeberli, Thomas Bachofner, Hans Jörg Fehle

Workshops (siehe Rückseite)

Die Workshops dauern je 75 Min. und werden doppelt geführt. Bitte bei der Anmeldung die Nummern Ihrer zwei Wunsch-Workshops mitteilen, sowie zwei Workshops für eine 3. und 4. Wahl.

Ort

Höhere Fachschule TDS Aarau

Das TDS liegt direkt beim Bahnhof Aarau. Den Bahnhof über die Hauptunterführung in Richtung Süden (Ausgang Spital) verlassen. Nach ca. 50 m hinter der grossen Säule mit TDS-Aufschrift links abbiegen.

Wir empfehlen, mit der Bahn anzureisen.

Für die Anfahrt mit Auto: Route nach «TDS Aarau» auf Google Maps suchen und Parkhäuser in der Umgebung benutzen.

Nähere Infos und Anmeldung

Mail an info@netzwerkkontemplation.ch oder
Telefon 071 988 88 30 (Hans Jörg Fehle).

Anmeldeschluss: 28. Oktober 2027. Frühzeitige Anmeldung empfohlen, begrenzte Teilnehmendenzahl.

Ihre Anmeldung wird bestätigt.

Kosten

Gesamte Tagung inkl. Getränke, Mittagessen und Zwischenverpflegung:

CHF 110.– (mit Frühbucherrabatt bis 31.8.2027)

CHF 140.– (ab 1.9.2027)

Es wird vor Ort bar oder mit TWINT bezahlt.

Bei Abmeldungen nach dem 22. Okt. 2027 wird eine Stornierungsgebühr von 55.– erhoben. Bei Nichterscheinen wird der ganze Betrag in Rechnung gestellt.

Veranstalterin: Interessengruppe Netzwerk Kontemplation: Matthias Ackermann, Claudine Aeberli, Thomas Bachofner, Hans Jörg Fehle, Ruth Maria Michel, Ursula Schwank, Yolanda Sieber Emmenegger

Workshops

1. Ignatianische Schriftbetrachtung mit allen Sinnen – das Wort leibhaftig erfahren.

Die ignatianische Schriftbetrachtung lädt dazu ein, eine biblische Szene nicht nur mit dem Verstand, sondern mit allen Sinnen zu erschliessen. Wir erfahren diese Gebetsweise selbst und erkunden, wie das leibliche Wahrnehmen einen vertieften Zugang zum Wort Gottes eröffnen kann und wie sich diese Form für die eigene geistliche Praxis und Begleitung nutzen lässt. Eine Einführung in die Grundlagen sowie Erfahrungsaustausch und Diskussion helfen, das Erlebte zu reflektieren und für die eigene Arbeit fruchtbar zu machen.

Katharina Merian (Theologin, Exerzitienleiterin und geistliche Begleiterin)

2. Focusing – den Körper als Wegweiser entdecken

Focusing ist eine Körperwahrnehmungsmethode, die einlädt, achtsam wahrzunehmen, was sich zu einem Thema, einer Situation im eigenen Körper zeigt. In diesem leiblichen Spüren kann ein Zugang zu sich selbst, zu den eigenen Lebensfragen und zur Gegenwart Gottes entstehen. Damit erweitert Focusing eine wertvolle Dimension für Meditation, Exerzitien und geistliche Begleitung. Wir erleben die Methode praktisch, lernen ihren Hintergrund kennen und reflektieren ihre Einsatzmöglichkeiten in der eigenen Praxis.

Claudine Aeberli (Exerzitienleiterin und geistliche Begleiterin, Coach, Supervisorin, Focusing-Begleiterin)

3. Beten mit Leib & Seele mit Meditation des Tanzes

Tanz eröffnet einen unmittelbaren Zugang zu Körper, Ausdruck und Spiritualität und kann zu einer Form des Gebets und der Gottesbegegnung werden. Durch einfache Bewegungsimpulse in Schritten und Gebärden erleben wir selbst, wie Bewegung innere Prozesse anregen und geistliche Erfahrungen unterstützen kann, und reflektieren, was dabei für die Begleitung und Leitung von Meditationen oder Exerzitien bedeutsam sein kann. Neben einer Einführung in die theoretischen Hintergründe bleibt Raum für Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Daniela Siegrist (Exerzitienleiterin und geistliche Begleiterin, Meditation des Tanzens, Religionpädagogin)

4. Von Atmen bis Yoga – und wo ist Gott da drin?

Wodurch werden Körperübungen zu einem Gebet? Ist Yoga «spiritueller» als ein normales Workout? Sind östlich-spirituell geprägte Körperübungen gut für unseren Körper, für unsere Gottesbeziehung? Am Beispiel von einfachen Atem- und Yogaübungen gehen wir solchen Fragen nach. Wir tauschen Erfahrungen aus und sortieren Begriffe, Formen und Grenzen. Matthias Ackermann leitet ein mit einer Atemübung nach Anthony de Mello, Pia Wick führt ein ins christliche Yoga.

Matthias Ackermann (Kurse der VBG. www.vbg.net)
Pia Wick (Yogalehrerin,Gründerin des Sela-Instituts für christliches Yoga. www.sela-yoga.de)

5. «Atme mich, Heiliger Geist.»

Durch einen kurzen Input lernen wir den geschichtlichen Weg des kontemplativen Jesus-Gebetes kennen. Dieses Atemgebet üben wir konkret in einer angeleiteten Meditation (25') ein, um uns in den Atem-Raum der Liebe Gottes hinein nehmen zu lassen. Eine anschliessende Austauschrunde kann uns ermutigen, diesen Weg weiter zu gehen …

Madeleine Monsch (Meditationsbegleiterin kontemplative Exerzitien nach Franz Jalics SJ)

6. Meditieren mit «Hummeln im Hintern»

Wir schauen aus neuropsychologischer Sicht kurz darauf, was es mit den «Hummeln im Hintern» (ADHS, erhöhter Stresspegel) auf sich hat und welche konkreten Schlüsse sich fürs Meditieren ziehen lassen. Als Betroffene und/oder Meditationsanleitende tragen wir Erfahrungen zusammen, welche Körperübungen wir diesbezüglich schon hilfreich erlebt haben. Gemeinsam führen wir eine angepasste Übung durch, die sich an das TEK (Training Emotionaler Kompetenzen nach Berking) anlehnt: über Körperübung und -wahrnehmung zu mehr Fokus und Ruhe kommen - vor Gott.

Yolanda Sieber Emmenegger (Leiterin VBG-Ressort Spiritualität und Begleitung. Beraterin, ADHS-Coach, Exerzitienleiterin i.A)

7. Körpersegen - Handauflegen in christlicher Tradition

Berührung ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Sie tut gut, stärkt und trägt zur Heilung bei. In der Bibel finden sich zahlreiche Geschichten von Heilungen durch Handauflegen, und von Beginn an wurde diese Praxis in den christlichen Gemeinden gepflegt. Bis heute erfahren Menschen darin Stärkung, Trost und inneren Frieden. Im Workshop schauen wir die biblischen Grundlagen an und legen uns gegenseitig die Hände auf. Dies geschieht im Sitzen und in der Stille. Dabei nehmen wir eine kontemplative Haltung ein. Das bedeutet: wir treten selber in den Hintergrund und stellen uns als Werkzeug zur Verfügung, damit die heilsame Segenskraft Gottes fliessen kann.

Thomas Bachofner (Theologe, Leiter tecum Kartause Ittingen, Meditationsleiter)

8. Beten mit dem Körper

Wir verbinden Gebetsworte mit einfachen Bewegungen und Melodien. MIt Körperhaltungen und -Gesten und der Stimme drücken wir innere Sehnsüchte und Gefühle aus. Wir entdecken die Bedeutung klassischer und freier Gebetsgesten neu – wie das Öffnen der Hände zum Empfangen, das Loslassen beim Senken der Arme oder das Aufrichten im Stehen.

Ursula Schwank (Ergotherapeutin, geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin
Ruth Maria Michel, Freie Mitarbeiterin VBG, Exerzitienleiterin)

9. Bibliolog - Entdeckungen mit einer Advents-Geschichte

«Weil jede und jeder etwas zu sagen hat …» Im Verlauf des Bibliologs wird eine biblische Geschichte vorgelesen. Die moderierende Person unterbricht sie an bestimmten Punkten. Sie lädt die Teilnehmenden ein, sich mit Personen des Textes zu identifizieren und die aufkommenden Gedanken und Gefühle auszudrücken. Dadurch wird der biblische Text plastisch und ganzheitlich erlebbar – für die, welche sich aktiv einbringen, und für andere, die zuhören und sich still beteiligen.

Sr. Verena Lüscher (Saronsbund Uznach, Bibliologleiterin)

10. Fragen klären und Gedanken vertiefen

Wer zum Tagungsthema oder nach dem Impuls-Referat Klärungsbedarf hat. Oder gewonnene Einsichten vertiefen möchte, ist in diesem Workshop eingeladen, den Dingen auf den Grund zu gehen - persönlich und theologisch, ausgehend von eigenen Themen und angeregt von biblischen Streiflichtern.

Hans Jörg Fehle (evangelischer Theologe, geistlicher Begleiter und Exerzitienleiter IMS)