

## Kursleitung



**Isabelle Allmendinger sds**

Exerzitienbegleiterin in der Zukunftswerkstatt Frankfurt und Innsbruck  
Geistliche Begleiterin und Ärztin in Wien



**Martin Föhn SJ**

Fachbereich Bildung und Spiritualität, Basel,  
Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter



**Leonora Heiniger**

Studentin der Theologie & Philosophie in Luzern,  
freiwillige Mitarbeiterin Hochschuleseelsorge



**Andreas Schalbetter SJ**

Hochschuleseelsorger, Basel, Geistlicher Begleiter,  
Exerzitienbegleiter

Eine Institution der



Lassalle-Haus | Bad Schönbrunn 6313 | Edlibach | Schweiz  
+41 41 757 14 14 | [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org) | [lassalle-haus.org](http://lassalle-haus.org)

# spiritual workout + DIGITAL DETOX

Geistliche Übungen für junge Erwachsene  
und Young Professionals

05.07.–07.07.2024

18.10.–20.10.2024

lassalle  
haus

Stille bewegt

## Spiritual Workout + Digital Detox – 2 Tage

### Geistliche Übungen für junge Erwachsene und Young Professionals

Dieser *Spiritual Workout* lädt dazu ein, durch angeleitete Meditationen und Erfahrungen in der Natur empfindsam für die eigenen Sehnsüchte, Fähigkeiten und Grenzen zu werden. Die Stille und der Tages-Rhythmus helfen zur «Digital Detox».

In der Zeit der Ausbildung oder in den ersten Berufsjahren stehen oft unzählige Möglichkeiten der persönlichen und beruflichen Entfaltung zur Verfügung. Alles klingt interessant – aber mit jeder Wahl fallen auch attraktive Alternativen weg. Wofür soll man sich entscheiden?

In Resonanz mit Texten aus der christlichen Tradition sowie anderen «Geistlichen Übungen» wird das eigene Leben beleuchtet und nach Ausrichtung gesucht. Persönliche Gespräche und Impulse zur Entscheidungsfindung geben die Möglichkeit, das Erfahrene zu ordnen und so zu mehr Entscheidung im Blick auf das eigene Leben zu kommen.

#### Inhalt

Täglich:

- ♦ durchgehende Stille
- ♦ *digital detox* (Verzicht auf jegliche Kommunikation in *social media*)
- ♦ Spiritueller Input und Impulse zur Entscheidungsfindung
- ♦ Anleitung verschiedener Meditationsformen (Ignatianische Schriftmeditation, Kontemplation, Körperübungen)
- ♦ persönliche Gespräche mit erfahrenen Begleiter:innen
- ♦ Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch

#### Zielgruppe

Junge Erwachsene und Young Professionals – eingeladen sind alle, welche die Exerzitien entdecken und neue Kraft und Klarheit für den Alltag schöpfen wollen.

#### Voraussetzungen

- ♦ Bereitschaft, sich auf die Stille ein- und äussere Ablenkungen loszulassen und auf Kontakte nach aussen zu verzichten
- ♦ Offenheit für christliche Spiritualität

#### Weitere Informationen

Bitte bringen Sie folgendes mit:

- ♦ Bequeme Kleidung zum Meditieren
- ♦ Die eigene Bibel (falls vorhanden)
- ♦ Schuhwerk und Regenschutz für Wanderungen
- ♦ Schreibzeug
- ♦ Je nach Bedürfnis Malsachen und Musikinstrument

## Kursprogramm

### Freitag

18.30	Abendessen
19.45	Einstimmung
21.30	Tagesrückblick

### Samstag

07.15	Körperübungen und meditativer Einstieg in den Tag
08.00	Frühstück
09.00	Angeleitete oder persönliche Meditation / Wanderung / spiritueller Input / Begleitgespräch
12.00	Mittagessen Persönliche Meditation / Begleitgespräch
17.40	Möglichkeit zum Gottesdienst
18.30	Abendessen
20.00	Tagesrückblick und meditatives Abendlob

### Sonntag

07.15	Körperübungen und meditativer Einstieg in den Tag
08.00	Frühstück
09.00	Angeleitete oder persönliche Meditation / Wanderung / spiritueller Input / Begleitgespräch
11.30	Möglichkeit zum Gottesdienst
12.30	Mittagessen
13.30	Abschluss

*Änderungen im Ablauf vorbehalten*

#### Kursdetails

E26 | 05.07. – 07.07.24 | Fr 18.30 – So 13.30  
*Andreas Schalbetter SJ, Leonora Heiniger*

E39 | 18.10. – 20.10.24 | Fr 18.30 – So 13.30  
*Martin Föhn SJ, Isabelle Allmendinger sds*

#### Kosten für 2 Tage

Kurs	CHF 65
Pension	CHF 185 Zimmer mit DU/WC inkl. VP CHF 125 Zimmer mit Lavabo inkl. VP

#### Kontakt & Kursanmeldung

Lassalle-Haus  
Bad Schönbrunn  
6313 Edlibach  
Schweiz  
+41 41 757 14 14  
info@lassalle-haus.org  
lassalle-haus.org