

# **CARCERI-TAGE 2022**

## **Tage der inneren Achtsamkeit**



**23.11.22/15.12.22**

**Kloster Maria Stern, Augsburg**  
**Begleitung: Sr. Veronika Görnert**

**ORT:** Kloster Maria Stern  
Sterngasse 5  
86150 Augsburg

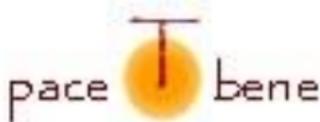
**UHRZEIT:** Beginn 10.00 Uhr –  
Ende: 18.00 Uhr

**UNKOSTEN:** 35,00€/Person

**ANMELDUNG:** Sr. M. Veronika Görnert  
[sr.veronika.goernert@dlgfr.de](mailto:sr.veronika.goernert@dlgfr.de)

# **CARCERI-TAGE 2022**

## **Tage der inneren Achtsamkeit**



### **ELEMENTE:**

- Einführung in die christliche Meditation
- Achtsamkeitsübungen, Leibübungen
- Bewegung in der Natur
- Schweigen, stille Zeiten
- einfacher Lebensstil
- Austauschrunde

### **MITBRINGEN:**

- bequeme Schuhe
- warme Socken
- lockere Kleidung
- Decke und Meditationshocker/kissen,
- Brotzeit bitte selbst mitbringen,
- Getränke, warme Suppe und Tee vor Ort

### **Nähere INFOS siehe auch:**

[www.dillinger-franziskanerinnen-deutsche-provinz.de](http://www.dillinger-franziskanerinnen-deutsche-provinz.de)

Bildnachweis: pixelio/Görnert

# CARCERI-TAGE 2022

Tage der inneren Achtsamkeit



## **WAS ERWARTET MICH?**

### **1. LEBEN WIE DIE ERSTEN BRÜDER**

*FRANZISKUS UND SEINE BRÜDER ZOGEN SICH GERNE IN EINE EINSIEDELEI NAHE ASSISI – DIE CARCERI - ZURÜCK, UM WIEDER ZU SICH ZU FINDEN, KRAFT ZU SCHÖPFEN UND IHR LEBEN NEU AUF GOTT AUSZURICHTEN.*

Auch wir ziehen uns an einen ruhigen Ort zurück, diesmal in das Kloster der Franziskanerinnen von Maria Stern, die mitten in der Stadt Augsburg gelegen, in einer kleinen Oase der Ruhe leben und einen wunderschönen Garten der Stille pflegen. Beides lädt uns ein zu uns zu kommen, von den vielfältigen Eindrücken des Alltags Erholung zu finden und im je eigenen Rhythmus in das stille Verweilen in Gottes Gegenwart einzuschwingen.

## **2. EINFACH SEIN**

*EINFACH, WIE DIE ERSTEN SCHWESTERN UND BRÜDER...*

... so leben auch wir, indem wir einfach leben, einfach beten und uns ins einfache DASEIN einüben, z. B. durch einfache Küche – einfache Gebetsübungen – einen einfachen Tagesrhythmus – erschwingliche Teilnehmerbeiträge....

## **3. ZEIT FÜR GOTT UND ZEIT FÜR MICH**

*FRANZISKUS RÄT SEINEN BRÜDERN IN DEN EINSIEDELEIEN SICH ACHT MAL AM TAG IM GEBET MIT GOTT ZU VERBINDEN.*

So ist auch unser Tagesrhythmus eingebunden in Zeiten der christlichen Meditation, Übungen zur inneren Achtsamkeit, mit Leibübungen und *GEH-BETS-ZEITEN*, ...

## **4. ALLEIN UND GEMEINSAM**

*IN DEN EINSIEDELEIEN LEBTEN DIE BRÜDER IN EINEM RHYTHMUS VON GEBET UND ARBEIT, VON SCHWEIGEN UND AUSTAUSCH. EINMAL AM TAG WURDE DAS SCHWEIGEN FÜR EINEN GEMEINSAMEN AUSTAUSCH GEÖFFNET...*

Die *CARCERI-ZEITEN* finden schwerpunktmäßig im Schweigen statt, die gemeinsame Austauschrunde und eine kleine liturgische Feier beenden den Tag. Mahl- und Meditationszeiten finden gemeinsam statt, nach der Mittagszeit gibt es eine längere Pause für das persönliche Verweilen in der Natur oder einen Spaziergang am Lech.

## **5. GEISTLICH LEBEN**

*„ACHTE GUT AUF DICH SELBST“*

Unter diesem Motto werden die Teilnehmer\*innen am *CARCERI-TAG* zu Entschleunigung und Achtsamkeit eingeladen. Der Tagesrhythmus achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis von Erholung / gesunder Ernährung / ausreichend Bewegung / Meditation / Zeit für sich und Austausch in der Gemeinschaft.