

# Tanzexerzitäten



im Geistlichen Zentrum  
der Don Bosco Schwestern  
Baumkirchen

4.-12. Jänner 2025

## 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 Kreistanzen 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
17.15 Uhr	Messfeier (freiwillig)
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 Sonntagabend)
- 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.

**Termin: Samstag, 4. 1. bis Sonntag, 12.1. 2025**

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

**Gesprächsbegeleitung:**  
Sr. Maria Maxwald, Baumkirchen  
Br. Andreas Knapp PFE, Leipzig

**Ort:** Geistliches Zentrum der Don Bosco Schwestern  
Schloss Wohlgemutsheim  
Schlossstr. 4  
A-6121 Baumkirchen

**Beginn:** Samstag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen  
**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Vollpension:** EZ mit WC/DU im Schloss: € 704,00  
EZ mit WC/DU (Familienhaus): € 672,00  
EZ mit Etagedusche: € 616,00

**Kursgebühr:** € 400,- (Ermäßigung möglich)

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

**Anmeldung:** schriftlich an:  
Michaela Pfaffenbichler  
Landstr. 18  
6911 Lochau  
0043/677/ 63605609  
michaelapfa@gmx.at



**DON BOSCO  
SCHWESTERN**

**Anreise:**

**Mit dem Auto**

Autobahnausfahrt Wattens - im Kreisverkehr Richtung Fritzens - nach der Innbrücke links Richtung Baumkirchen abzweigen.

Autobahnausfahrt Hall Mitte - am Unteren Stadtplatz rechts abbiegen in die L 171 - im Gewerbegebiet Mils rechts ausfahren Richtung Baumkirchen

**Mit dem Zug**

Bahnhof Volders-Baumkirchen. Von der Haltestelle bis zu unserem Haus brauchen Sie etwas 15 Minuten zu Fuß. Bei rechtzeitiger Anfrage holen wir Sie auch gern ab.