

Kurzexerzitien Bibel Getanzt



**im Bildungszentrum
St. Benedikt
Seitenstetten**

18.-25.7.2026

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 in der Stille

7.30 Uhr - 8.30 Uhr	Tanz - Einstimmung in den Tag
---------------------	--------------------------------------

8.30 Uhr	Frühstück
----------	-----------

11.00 Uhr - 11.50 Uhr	Tanz - Tänze nach Wunsch
-----------------------	---------------------------------

12.00 Uhr	Mittagessen
-----------	-------------

17.15 Uhr	Messfeier (freiwillig)
-----------	------------------------

18.00 Uhr	Abendessen
-----------	------------

19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Tanz - Tagesausklang
-----------------------	-----------------------------

Weitere Elemente der Exerzitien sind:

- ein Tanzvormittag zu Beginn der Exerzitien
- 5 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Montagmittag)
- 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 Abschlussgottesdienst 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: **Sonntag, 18. 7.- Sonntag 25.7. 2026**

Leitung: Michaela Pfaffenbichler
Tanzleiterin „Bibel getanzt“

Gesprächsbegleitung:

Sr. Maria Illich SsPS, München
Rektor Thomas Pichler, Seitenstetten

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

Beginn: **Sonntag, 16.30 Uhr**

Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen

Unterkunft/ Verpflegung:
VP im EZ mit DU/WC:

Kursgebühr: € 290,00; **Solidaritätsbeitrag:** € 340,00

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

Anmeldung: schriftlich an
Michaela Pfaffenbichler, T. Russ-Str. 11/11
6911 Lochau, 0043/677/ 63605609
michaelapfa@gmx.at

und an: BildungsZentrum St. Benedikt
+43 7477 428850; bildungszentrum@st-benedikt.at

