«Fürchte dich nicht, ich bin mit dir»

Jes 41.10

Eine Woche im Kloster Müstair
5.-10. Juli / 12.-17. Juli 2026

www.spirituelle-begleitung.ch

Eine Exerzitienwoche im Kloster Müstair

«Fürchte dich nicht» - diese Zusage Gottes durchzieht die ganze Heilige Schrift. Was immer auch passiert: Ich bin mit dir, ich bin da wo du bist, immer, verlässlich. Deshalb fürchte dich nicht, dich den Aufgaben zu stellen, die das Leben mit sich bringt, und schmerzliche Erfahrungen aus-zu-halten.

Doch darauf zu vertrauen und dieses Mit-mir-Sein-Gottes in meinem konkreten Leben zu entdecken und zu erfahren, fällt vielen gerade in der gegenwärtigen Zeit schwer. Und manchmal nimmt Angst uns gefangen und wir sehen keinen Weg, drohen zu verzweifeln. Nicht anders ging es Menschen, von denen in der Bibel berichtet wird, und auch dem heiligen Benedikt, der in den Wirren der Völkerwanderung Lebens-Orte mitten in einer aus den Fugen geratenen Welt gestaltete.

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir. Mit diesen Exerzitientagen laden wir dazu ein, dieser Zusage im eigenen Herzen Raum zu geben und sich dem Leben in Fülle zu öffnen, trotz und mit allem.

Ein regelmässiger Tagesrhythmus, Texte aus der Regel des heiligen Benedikt, persönliche Begleitgespräche, vielfältige Gestaltungselemente und der Raum des Schweigens im Kloster sowie die Gelegenheit, am Stundengebet der Schwestern teilzunehmen, werden uns dabei unterstützen. Wir schweigen, ausser wenn wir im Plenum zusammen sind. Es bleibt viel Raum für persönliche Stille und erholsames Wandern in der einzigartigen Bergwelt des Val Müstair.

Da die Platzzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

Wir laden Sie ein

- zum Innehalten
- zu Zeiten des Schweigens und der Meditation
- zum Wandern in der Umgebung von Müstair
- zum Vertiefen der persönlichen Spiritualität
- zu persönlicher Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selber
- zu Einzelgesprächen
- zu Gemeinschaftserfahrung und Austausch
- zur Begegnung mit religiösen Texten
- zu gemeinsamen Gottesdiensten
- zum Neuausrichten der eigenen Prioritäten
- zu verschiedenen kreativen Ausdrucksformen
- zu Gesang, Körperarbeit und Kreistanz

Diese Exerzitienwoche bietet eine Atmosphäre der Stille und des vertrauten Miteinanders in einer kleinen Gruppe, die es ermöglichen, sich den tieferen Schichten der eigenen Existenz zuzuwenden, um gestärkt und neu orientiert nächste Schritte zu wagen.
Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen. Es sind keine spezifischen Voraussetzungen nötig.

Woche 1
Sonntag, 5. Juli 2026, 16.00 Uhr, bis Freitag, 10. Juli 2026 13.15 Uhr
Woche 2
Sonntag, 12. Juli 2026, 16.00 Uhr, bis Freitag, 17. Juli 2026, 13.15 Uhr

Benediktinerinnenkloster St. Johann, 7537 Müstair GR

Kost und Logis: Fr. 575.-- (EZ, mittags Picknick)
Kursbeitrag: Fr. 480.-- (inkl. Gästekarte)
Niemand soll aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können. Für persönliche Absprachen wenden Sie sich an die Leitung. Wer freiwillig mehr bezahlen kann, unterstützt weniger Verdienende.

Anmeldung möglichst bald, spätestens bis 30. April 2026 an
Theres Spirig-Huber, Burgunderstrasse 91, 3018 Bern-Bümpliz
Telefon 031 991 76 88, theres.spirig-huber@spirituelle-begleitung.ch.

Es ist möglich, einen oder mehrere Tage früher an- oder später abzureisen. Wenden Sie sich diesbezüglich direkt an Frau Marina Caratsch, Telefon 081 851 62 23, oder gaestehaus@kloster-muestair.ch.
Genauere Angaben erhalten Sie vor der Exerzitienwoche.

Abmeldung
Bei Abmeldung später als 4 Wochen vor Beginn müssen wir 80% der Kurskosten sowie die vollen Pensionskosten berechnen, falls der Platz nicht anderweitig besetzt werden kann. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Leitung
Karl Graf, Theologe, Weiterbildung in körperzentrierter Psychotherapie; verheiratet, Vater und Grossvater; langjährige Erfahrung in geistlicher Begleitung und Exerzitienarbeit.
Theres Spirig-Huber, Theologin und Supervisorin BSO; verheiratet, Mutter und Grossmutter; langjährige Erfahrung in spirituell-therapeutischer Begleitung und Exerzitienarbeit.