

2023

## *Inneres Beten und christliche Kontemplation*

Termin jeden Donnerstag außerhalb der Ferien von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Ort Meditationsraum im Haus der Caritas, Landwehrstraße 1, 2. Stock  
Leitung Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten

## *Taizégebet*

Termin 20. November, 20.00 Uhr  
Ort Kirche Christi Himmelfahrt  
Leitung Birgit Schüßler mit Team

## *Lichtvolle Momente im Advent*

**Ausstellung mit Lichtobjekten**  
von Toni Linder, Gemeindeferent

Öffnungszeiten Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr und nach Vereinbarung  
Ort Treppenhaus Haus der Caritas 2. Stock

**geführte Termine** jew. Dienstag, von 17.00 bis 18.00 Uhr, mit lichtvollen Impulsen und meditativem Abschluss im Meditationsraum, Haus der Caritas, Landwehrstraße 1, 2. Stock  
28. November Lampen erzählen vom Leben  
05. Dezember Lichtvolle Momente  
12. Dezember Ein Licht in dir geborgen wird Feuer in dunkler Nacht  
19. Dezember Werde licht, Jerusalem (Jesaja 60,1)  
02. Januar '24 Lichtvoll ins Neue Jahr  
Referentin Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten

Manchmal muss ich mich suchen gehen,  
damit ich mich nicht verliere  
im Irrgarten meiner Gedanken.

Manchmal muss ich mich suchen gehen,  
damit ich wieder glauben kann  
in den Zweifeln meiner Nächte.

Manchmal muss ich mich suchen gehen,  
damit ich die Stimme meines Herzens wieder höre  
in der Wirrnis der vielen Stimmen.

Manchmal muss ich mich suchen gehen,  
damit ich mich wieder öffne  
für die Welt,  
für den anderen,  
für Gott.

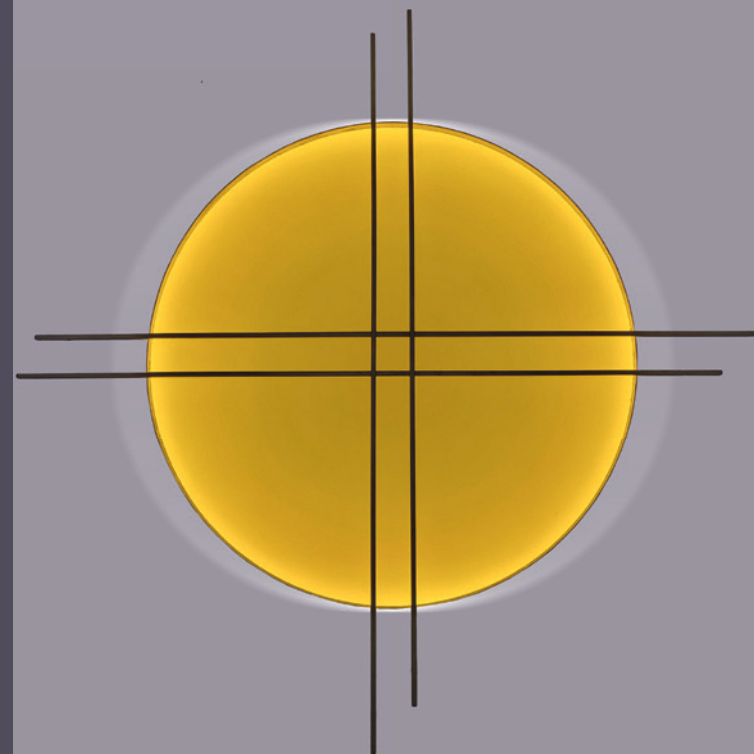
Manchmal muss ich mich suchen gehen,  
damit ich wieder ich selber bin  
und nicht nur mein Schatten.

Hanni Neubauer



Leitung Birgit Schüßler  
Referentin der City-Seelsorge  
Kontakt City-Seelsorge Kempten  
Landwehrstr. 3-5, 87439 Kempten,  
Telefon 0831 / 540560-26,  
Mail birgit.schuessler@bistum-augsburg.de

Fotos © svklimkin und WOKANDAPIX auf Pixabay



# *Die Kraft der Stille*

## *Meditation und Kontemplation*

Programm 2023 – 2024

2024

## Spiritueller Oasenabend

**Bibliolog – eine Methode der gemeinsamen Auslegung biblischer Texte in einer Gruppe. Ein Hineinspüren und Hineinversetzen mit möglicher Interaktion macht diese Art der Bibelbetrachtung lebendig und persönlich erfahrbar.**

Termin Dienstag, 16. Januar, 19.30 Uhr  
Ort Oasenraum, Nebeneingang Pfarrzentrum, Herrenstraße 1b, 1. Stock  
Referentin Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten



## Finnische Messe

**Meditatives Tanzen mit abschließendem Wortgottesdienst, Begleitung Live-Musikgruppe Spaß bei Saite**

Termin Samstag, 24. Februar, 13.00 bis 18.00 Uhr  
Ort Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstraße 1  
Tanzleiterin Kathrin Nydegger  
Organisation Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten  
Anmeldung birgit.schuessler@bistum-augsburg.de

## Einführung in die Praxis des Herzensgebets – Teil 1

**Ökumenische Exerzitien im Alltag mit dem alten christlichen Herzensgebet, auch Jesusgebet genannt. Dabei geht es um eine uralte christliche Form des meditativen Gebetes als Möglichkeit der Begegnung mit dem Geheimnis Gottes, dessen Geist in uns wohnt. Wir wollen neu in Kontakt kommen mit dem Ursprung und Urgrund des Seins und allen Lebens.**

**Praktische Übungen, die Anleitung zum Sitzen in der Stille, die Wahrnehmung der Atemwege und des Atems, Leibübungen, das Körpergebet und vertiefende Impulse für jeden Tag können uns dabei helfen.**

Termine jeweils Dienstag, 20. Februar, 27. Februar  
5. März, 12. März, 19. März, 26. März  
von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr  
Ort Oasenraum, Nebeneingang Pfarrzentrum, Herrenstraße 1b, 1. Stock  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken  
Leitung Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten  
Anmeldung birgit.schuessler@bistum-augsburg.de

## Auf den Spuren Edith Steins in Freiburg

**Wanderexerzitien mit stillen Zeiten**

Termin Dienstag, 2. April bis Freitag, 5. April  
Ort Kloster St. Lioba, Günterstal bei Freiburg  
Information und Anmeldung birgit.schuessler@bistum-augsburg.de



## Die Praxis des Herzensgebets – Teil 2

Termine zwischen Ostern und Pfingsten  
12. April, 19. April, 26. April, 3. Mai  
jeweils Freitagnachmittag  
von 15.00 bis 18.00 Uhr  
Ort Oasenraum, Nebeneingang Pfarrzentrum, Herrenstraße 1b, 1. Stock  
Leitung Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten  
Anmeldung birgit.schuessler@bistum-augsburg.de



## Spiritueller Oasenabend

**Bibliolog – eine Methode der gemeinsamen Auslegung biblischer Texte in einer Gruppe. Ein Hineinspüren und Hineinversetzen mit möglicher Interaktion macht diese Art der Bibelbetrachtung lebendig und persönlich erfahrbar.**

Termin Dienstag, 16. April, 19.30 Uhr  
Ort Oasenraum, Nebeneingang Pfarrzentrum, Herrenstraße 1b, 1. Stock  
Referentin Birgit Schüßler, Cityseelsorge Kempten

## Taizégebet

Termin Pfingstmontag, 20. Mai, 20.00 Uhr  
Ort Kirche Christi Himmelfahrt  
Leitung Luisa Stelzle mit Team  
Weitere Termine 20. Januar, jew. 20.00 Uhr St. Michael  
20. Februar Heiligkreuz  
20. März St. Hedwig  
20. April St. Franziskus  
20. Juni St. Michael  
20. Juli Heiligkreuz