



„Exerzitionen im Alltag“, meditative
Übungen, um seinen Platz an der
Sonne wieder zu finden



Individueller, selbstbestimmter,
kostengünstiger Weg; verhilft zu
mehr Stabilität und Autorität im
alltäglichen Leben

- Exerzitien sind Meditationsübungen für „kopflastige“ Abendländer, sie sind in unserer christlichen Kultur entstanden.
- Mit Hilfe von Exerzitien wird die eigene, **innere** Kirche erbaut, unabhängig von weltlichen Organisationen.
- Exerzitien schaffen Synergien; Herz und Verstand, Geist und Gefühle verschmelzen zu einer Einheit.
- Exerzitien führen zu mehr Selbsterkenntnis und sind deshalb ein Transformations- und manchmal auch ein Therapieweg.
- Ignatianische Exerzitien sind so aufgebaut, dass sie einen Prozess der inneren Befreiung bewirken.
- Exerzitien sind eine mystische Suche, mit dem Ziel die göttliche Hilfe im Alltag erfahren und spüren zu können.
- **Einzelexerzitien zu Hause (auch Online-Studium)**: Kosten pro Begleitgespräch: Fr. 100.-, Material: 25.-, Dauer der Meditationsphase: sechs Monate, Beginn jederzeit möglich, täglicher Zeitaufwand: eine gute halbe Stunde.
- **Exerzitien-Tage 2011**: 20.11., 18.12.
2012: 15.1., 12.2., 11.3.
Kurszeiten: 12.00-17.30, Kosten Fr. 150.-, inkl. Material
Keine Vorkenntnisse notwendig; mitbringen Schreibzeug; Kursanmeldung erforderlich

*Meditationsbegleitung:
Marie Thérèse Rubin,
zertifizierte Leiterin für Ignatianische
Exerzitien, kath. Orth. Priesterin,
Seelsorgerin, Reiki-&Kofutu-Meisterin,
Fachperson Notfall-Psychologie*





Synergien schaffen; Verschmelzung von Herz und Verstand zulassen;

Liebe im eigenen Herzen, seinen Platz an der Sonne und im Leben finden; göttlich Hilfe annehmen;



Mut, Stärke, Gelassenheit und innere Grösse finden; Sein Herz erwachen lassen, damit darin Mut und Wahrheit eine Einheit bilden;

Weisheit paart sich mit Erkenntnis und löst Paradoxe auf; Erkenntnis und geschärfte Wahrnehmung gewinnen; Die Feuerkraft aktivieren, die Altes und Belastendes verbrennt.



† Marie Thérèse Rubin
www.kofutu.ch

„Exerziten im Alltag“; der individuelle Transformationsweg

Exerziten sind geistige Übungen, die im Mittelalter von dem christlichen Mystiker Ignatius von Loyola, begründet wurden. Mit Hilfe von täglicher, individueller Meditation wird die innere Kirche aufgebaut, damit der Heilige Geist permanent darin wohnen kann. Meditierende werden mit ein bis zwei Begleitgesprächen pro Monat begleitet. Das Studienmaterial wird zur Verfügung gestellt; es sind Texte aus der Bibel, aus den Schriftrollen vom toten Meer und anderen Quellen. Leitung: M. Thérèse Rubin

Postadresse:

Praxis Rubinenergie
Postfach 370
3422 Kirchberg

Praxisadresse:

Gemeindehaus
Fraubrunnenstr. 3, 3426 Aefligen
☎ 079 469 82 22

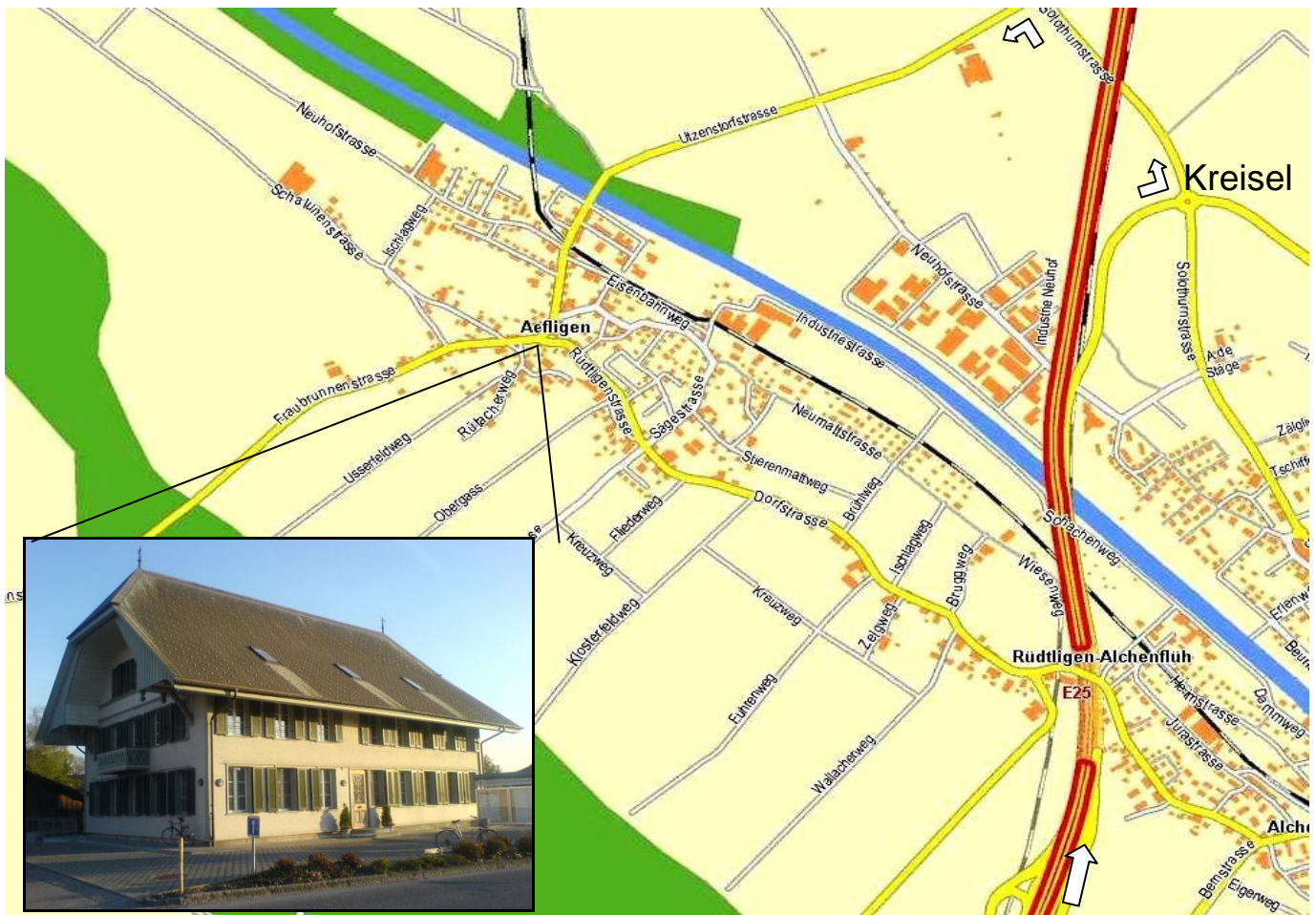
Internet: www.rubinenergie.ch

E-Mail: praxis@rubinenergie.ch

Wegbeschreibung zur Praxis:

Auto: A1 BE-ZH, Ausfahrt Kirchberg: Richtung Solothurn (Umfahrung Kirchberg), nach Tunnel, beim Kreisel links, Richtung Solothurn, nach Autobahnbrücke links, Richtung Aefligen (ca. 3-4 Min.)

Bahn: S44 ; Bern-Burgdorf-Solothurn, Bahnhof-Praxis: 3 Min. zu Fuss



A1: Ausfahrt Kirchberg