

# **Tanzexerzitionen**

**im Haus Werdenfels**



**25. Juli – 3. August 2025**

**Tanzexerziten „Bibel getanzt“** sind eine Exerzitienform, die von der Dominikanerin Sr. M. Monika Gessner OP entwickelt wurde. Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien werden mit dem meditativen Tanzen verbunden. 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...

Diese Tage 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
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Kaffee/Tee
17.15 Uhr	Messfeier
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>Tanz</b> - Tagesausklang

## **Weitere Elemente sind:**

- ein Tanztag zu Beginn der Exerzitien
- 7 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Samstagabend)
- 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 getanztter 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.

Ich kann nicht tanzen, Gott, es sei denn, du führtest mich.  
Dann aber tanze ich in die Liebe,  
aus der Liebe in die Erkenntnis,  
aus der Erkenntnis in den Genuss,  
aus dem Genuss tanze ich  
über alle menschlichen Sinne hinaus.

Mechthild von Magdeburg

**Termin:** Freitag, 25.7. bis Sonntag, 3.8.2025

**Leitung:** Michaela Pfaffenbichler  
Tanzleiterin „Bibel getanzt“  
Landstr. 18, A-6911 Lochau  
[michaelapfa@gmx.at](mailto:michaelapfa@gmx.at); 0043 677 63605609

**Gesprächsbegleitung:**  
Sr. Magdalena Morgenstern  
P. Cornelius Wanner OSB  
(Miriam Linseder – bei Bedarf)

**Ort:** **Haus Werdenfels**  
Waldweg 15, Eichhofen  
93152 Nittendorf bei Regensburg

**Beginn:** Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Unterkunft/ Verpflegung:**  
€ 640,00 (EZ mit DU/WC)

**Kursgebühr:** € 410,-

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

**Anmeldung:** bis 1.7.2024 an [anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)  
oder telefonisch unter 0049 9404 9502  
**UND an** Michaela Pfaffenbichler, [michaelapfa@gmx.at](mailto:michaelapfa@gmx.at)

