

Tanzexerzitionen

2026

Termin: 27.02.-08.03.2026 - Usedom

Begleitungen: Marina Fischer (Pastoralreferentin)
Katrín Gergen-Woll (Theologin)
Sr. Monika Hüppi OP
Sr. Hannah Rita Laue OP
Sr. Barbara Witing OP
N.N.

Leitung: Sr. M. Monika Gessner OP

Ort: Familienferienstätte St. Otto
Dr. - Wachsmann - Str. 29
17454 Zinnowitz
Tel. Nr. 038377/74-0
info@st-otto-zinnowitz.de

Beginn: Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, gegen 12.00 Uhr (vor dem Mittagessen)

Zimmer: EZ/Dusche/WC

Kosten U/V: 660,00 € (incl. Kurtaxe)
500,00 € (für Ordensangehörige)

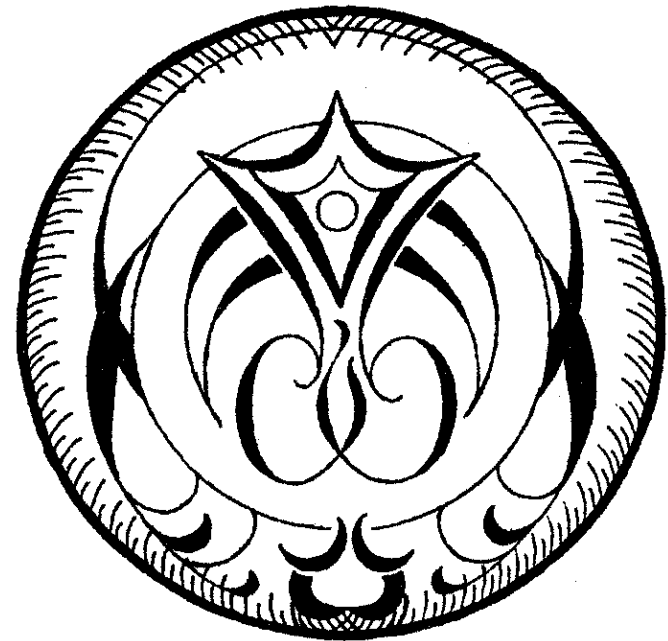
Kursgebühr: 640,00 € (Ermäßigung möglich)

bei kurzfristigen Absagen (ab 6 Wochen vorher)
gelten die im Haus St. Otto üblichen Ausfallgebühren
und eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 €

Zubuchungen sind möglich – bitte direkt bei der
Familienferienstätte St. Otto anmelden

Mitbringen: Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind

Anmeldung: schriftlich an: Sr. Monika Gessner
Vincentiusstr. 4
67346 Speyer
06232/912-217
sr-monika@institut-st-dominikus.de



auf der Insel Usedom

Einige grundsätzliche Gedanken zu Tanzexerzitien

Wer sich für Tanzexerzitien entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzel-exerzitien mit dem meditativen Tanzen 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 uns ein fester Tagesablauf, der neben Elementen für die Gruppe auch Raum zum eigenen Gestalten freigibt.

Gemeinsame Zeiten für die Gruppe

7.45 Uhr - 8.35 Uhr	Tanz - Einstimmung in den Tag
8.45 Uhr	Frühstück
11.30 Uhr - 12.30 Uhr	Tanz - Tänze nach Wunsch
12.45 Uhr	Mittagessen
18.45 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr - 20.45 Uhr	Tanz - Tagesausklang

Weitere Elemente der Exerzitien sind:

- ein Tanztag zu Beginn der Exerzitien
- 7 Tage durchgehendes Stillschweigen (ab Samstagabend)
- täglich 3 feste Tanzzeiten (siehe Tagesprogramm)
- täglich 2- 3 Stunden Zeit für Gebet, Meditation, Kontemplation
- ein tägliches Einzelgespräch mit dem/der Exerzitienbegleiter/in
- ein getanzt Abschluss am letzten Tag der Exerzitien

Welche Voraussetzungen sind notwendig?

- sich einlassen können auf einen festen Tagesablauf
- Freude am Tanzen (auch für Tanzanfänger möglich)
- sich einlassen können auf eine Woche im Stillschweigen
- Offenheit für neue Erfahrungen
- die Bereitschaft, sich auf Einzelgespräche einzulassen

Wer kann sich anmelden?

Alle, die sich auf Tanzexerzitien einlassen möchten; Frauen und Männer - ob zu einem Orden gehörend, verheiratet oder alleine lebend.

Veränderung gegenüber der Vorjahre:

Am Abreisetag beinhaltet der Brunch kein Mittagessen mehr. Es gibt aber die Möglichkeit, sich morgens ein Lunchpaket zu richten. Der Kurs endet damit (für alle, die nicht zugebucht haben) gegen 12.00 Uhr vor dem Mittagessen.

***O Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel
mit dir nichts anzufangen***

(Verfasser unbekannt)