

AN  
Geist und Sendung  
Haus Lioba  
Steubenallee 4  
36041 Fulda

ABSENDER:

**Zielgruppe:**  
Erwachsene ab 20 Jahren

**Tagungsort:**  
Geist und Sendung  
Haus Lioba - Steubenallee 4, 36041 Fulda  
Tel: 06 61 - 970 9 970  
info@geistundsending.de    www.geistundsending.de

**Tagungsleitung und Referentin:**  
*Edith Mause*, Lehrtrainerin, Lehrsupervisorin,  
Supervisorin, Master Coach, Coach (IHK),  
Theologin, Mitglied DGSE, IGRP

**Tagungsbeginn/-ende:**  
Sonntag, 30.11.2025, Beginn mit dem Abendessen 18:30 Uhr  
Donnerstag, 04.12.2025, Ende nach dem Mittagessen um 14:00 Uhr

**Kursgebühr**  
€ 180,--

**Unterkunft/Verpflegung:**  
€ 340,--  
Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer.

**Büchertisch:**  
Es ist möglich, interessante Bücher zu erstehen.

**Mitzubringen:**  
Schreibzeug, bequeme Hosenkleidung, Socken für eutonische  
Übungen

**Anmeldung:**  
schriftlich durch Zusendung des Anmeldeformulars. **Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.** Wir bitten deshalb um **frühzeitige Anmeldung.** Die Anmeldung wird bestätigt. Absagen berücksichtigen wir kostengünstig nur, wenn sie bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn bei uns eingehen. Danach werden wir die gesamten Tagungskosten in Rechnung stellen. - Grundsätzlich gilt für alle Absagen: Eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-- behalten wir ein.

**Anmeldefrist: 23. November 2025**

Wir bitten Sie, den Teilnehmerbeitrag **bis zum 23. November 2025 zu überweisen** auf das **Konto:**  
**Geist und Sendung e.V.**  
**Sparkasse Fulda**  
**IBAN: DE62530501800040051459    BIC: HELADEF1FDS**  
**Stichwort: „Einübung ins Herzensgebet 12/2025“**  
Bitte bringen Sie Ihren Einzahlungsbeleg mit zum Kurs.

Die Tourismusabgabe für die Stadt Fulda beträgt € 2,-- pro Übernachtung und ist zusätzlich zu entrichten.



*Ein modernes Kloster für alle.*

Alltagsrelevante Spiritualität  
Benediktinische Lebenskultur  
Leben in versöhnter Verschiedenheit  
Heilung des inneren Menschen  
Lebensveränderndes Lernen  
Verortete und virtuelle Gemeinschaft  
Jedes Alter, alle Stände



## Einübung in das Herzensgebet

Das bekannteste Herzensgebet ist das „Jesus-Gebet“ der Ostkirche. Das Herzensgebet ist eine Weise des Wiederholungs-Gebetes. Es ist nur ein Wort oder ein Satz, die in der Verbindung mit der Hl. Schrift und der Liturgie in die Tiefe führen. Die innere Aufmerksamkeit kann durch die Wahrnehmung des Atems und den Raum oberhalb des Herzens unterstützt werden. Das Herz ist symbolisch der Sitz der seelischen und geistigen Kräfte des Menschen. Die Einheit von Seele und Geist an einem leiblichen Ort hält uns in der Gegenwart Gottes.

HAUS LIOBA, FULDA

SONNTAG, 30. NOVEMBER 2025 BIS  
DONNERSTAG, 04. DEZEMBER 2025

# Einübung in das Herzensgebet

Das Herzensgebet/Hesychasmus hat eine lange Tradition in den Ostkirchen.

Es ist ein inneres Gebet in der Tradition der Wüstenväter und des frühen Mönchtums. Gebet und Arbeit, Lesen und Betrachten der Hl. Schrift, Leben in Gemeinschaft, Feier der Liturgie und Herzensgebet bilden in der orthodoxen Praxis der Klöster eine Einheit.

Die Einübung des Herzensgebetes geschieht in mehreren Stufen: Das Gebet wird zunächst mündlich geübt, später erst mental. Danach kann es sich mit dem Atem verbinden und wird schließlich mit dem Gebetswort, das dem Einzelnen zukommen und von innen gegeben wird, verbunden.

Wir üben das Herzensgebet mündlich angeleitet wach und behutsam jeweils am Vormittag ein. Nur ein Wort, ein Satz wird wiederholt. Das Jesusgebet ist eine Möglichkeit.

In der Einübung beginnen wir zunächst mit einfachen Wahrnehmungsübungen. Direkt anschließend üben wir das Herzensgebet mündlich ein. Der persönliche Wille des Einzelnen wird gestärkt, in wachsendem Vertrauen den geistlichen Weg als Mensch mit Jesus Christus zu gehen.

Die innere Stille stellt sich je nach Person allmählich ein, auch tiefe Erfahrungen und Schwierigkeiten, die mit diesem Gebetsweg verbunden sind. Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir uns nachmittags darüber aus, was sich in den Übungen für den Einzelnen gezeigt hat.

Geistliche Einsichten aus der orthodoxen Theologie des Herzensgebetes helfen zu verstehen, wie reich dieser Gebetsschatz ist und wohin er führen kann.

Der Abend mündet nach dem Abendgebet in die Stille.

Wer das Herzensgebet kennen lernen und in Gemeinschaft mit anderen einüben will, ist uns herzlich willkommen!

## Kurselemente:

Einfache (eutonische) Körperübungen - Sitzen und Gehen in Stille - Einführungen in die Gebetsweise des Herzensgebetes und Einübungen - Impulse - Ikonenbetrachtung - Zeiten des gemeinsamen Gebetes, Morgen- und Abendlob - Austausch über die Erfahrungen in der Gruppe - Einzelgespräche nach Vereinbarung

## Leitung und Referentin:

*Edith Mause*, Lehrtrainerin, Lehrsupervisorin, Supervisorin, Master Coach, Coach (IHK), Theologin, Mitglied DGSE, IGRP

## Weitere Hinweise:

Meditationsmatten, Gebetshocker, Eutoniestühle bzw. gute Stühle, Kissen und Decken sind vorhanden. Bitte tragen Sie bequeme, nicht allzu bunte Kleidung und bringen Sie sich Wollsocken mit. Vegetarier bzw. Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten denken bitte an die Vermerke auf der Anmeldung.

Morgens besteht täglich die Möglichkeit an der Eucharistiefeier im Dom zu Fulda um 07:00 Uhr teilzunehmen. Die Mitfahrgelegenheiten sind gegeben.

Hinweis auf weitere Angebote:

„Heilung des inneren Kindes“  
Di. 20. Januar 2026 bis Fr. 23. Januar 2026

... siehe auch [www.geistundsendung.de](http://www.geistundsendung.de)

## ANMELDUNG: „Einübung in das Herzensgebet“ vom 30.11. bis 04.12.2025

|                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Name:                                                                                                                                                          | Vorname:                                                                            |
| Beruf:                                                                                                                                                         | Geburtsdatum:                                                                       |
| Straße:                                                                                                                                                        | PLZ/Wohnort:                                                                        |
| e-mail:                                                                                                                                                        | Diözese:                                                                            |
| Tel.:                                                                                                                                                          | Übernachtung: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer |
| Konfession: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer                                                                              |                                                                                     |
| <input type="radio"/> vegetarische Kost <input type="radio"/> laktosefreie Kost <input type="radio"/> glutenfreie Kost <input type="radio"/> sonstige Wünsche: |                                                                                     |
| Ich habe bei Ihnen an folgenden Kursen teilgenommen: _____                                                                                                     |                                                                                     |
| Wenn Sie bestimmte Erwartungen an den Kurs haben, teilen Sie uns diese bitte kurz mit: _____                                                                   |                                                                                     |
| Ich übe folgende Tätigkeit aus: <input type="radio"/> ehrenamtliche <input type="radio"/> berufliche                                                           |                                                                                     |
| Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____                                                                                                                           |                                                                                     |

Ich stimme zu, dass meine persönlichen Daten gespeichert sowie für spätere Informationen und zum Zwecke der Statistik verwendet, dann jedoch nur in allgemeiner nicht personenbezogener Form veröffentlicht werden dürfen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine durch den Geist und Sendung e.V. erhobenen persönlichen Daten und meine Programmdaten zu Beratungs- und Informationszwecken über Bildungsangebote per Post oder per E-Mail gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit widersprechen.