

Termin 1: 27.02.-08.03.2026 auf Usedom
bitte eigenen Prospekt anfordern

Termin 2: 25.07.-03.08.2026 Institut St. Dominikus
Pfr. Matthias Bender
Katrín Gergen-Woll
Elisabeth Strübin
Sr. Barbara Witing OP

Termin 3: 30.10.-07.11.2026 Institut St. Dominikus
Sr. Monika Hüppi OP
Pfr. Eric Klein
Annette Schulze
Sr. Barbara Witing OP

Leitung: Sr. M. Monika Gessner OP

Beginn: Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Termin 2: Sonntag gegen 13.00 Uhr
Termin 3: Samstag gegen 13.00 Uhr nach
dem Mittagessen

Unterkunft/ 68,00 € pro Tag im EZ mit Dusche/WC

Verpflegung: 58,00 € pro Tag im EZ mit Etagedusche/WC
47,00 € pro Tag für Ordensleute

Kursgebühr: 585,00 € (Ermäßigung möglich)

Mitbringen: Bibel, Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind
Handtücher und Bettwäsche (wenn möglich)

Anmeldung: schriftlich bis 6 Wochen vor dem Termin
an: Sr. M. Monika Gessner OP

Ort: Vincentiusstr. 4
67346 Speyer
06232/912217
sr-monika@institut-st-dominikus.de

Tanzexerzitionen

2026



Institut St. Dominikus, Speyer

Einige grundsätzliche Gedanken zu Tanzexerzitien

Wer sich für Tanzexerzitien entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien 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

7.30 Uhr - 8.30 Uhr	Tanz - Einstimmung in den Tag
8.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Tanz - Tänze nach Wunsch
12.15 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Kaffee/Tee
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr - 20.45 Uhr	Tanz - Tagesausklang

Weitere Elemente der Exerzitien sind:

- ein Tanztage 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 Schweigen
- 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.

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

(vielfach Augustinus zugeschriebene Worte)