

**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)

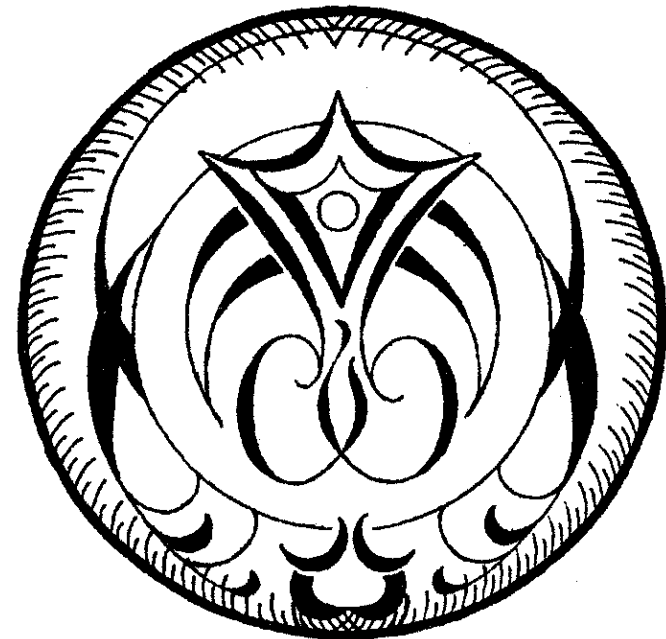
**Mitbringen:** Bibel, Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind  
Handtücher und Bettwäsche (wenn möglich)

**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](mailto: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)*