

## Kontemplative Exerzitien im Kloster der Vinzentinerinnen Heppenheim

Wir üben in diesen Exerzitien achtsam und liebevoll mit uns in Kontakt zu kommen. Wir richten uns auf die Gegenwart Gottes im Hier und Jetzt aus und lernen wahrzunehmen und wertzuschätzen, was sich in der Stille zeigt. Im kontemplativen Gebet ereignet sich ein Beziehungsgeschehen zwischen Gott und Mensch. In der Stille lernen wir uns wieder neu zu spüren und authentischer zu werden.

Die kontemplativen Exerzitien leiten schrittweise zum Jesusgebet an. Das Meditieren in Stille trägt und unterstützt das persönliche kontemplative Beten.

### Elemente der Exerzitien

- Durchgehendes Schweigen
- Hinführung zum Jesusgebet/Herzensgebet
- Meditationszeiten in Stille
- Tägliches Begleitgespräch mit dem/der Exerzitienbegleiter\*in
- Spaziergänge in der Natur

Exerzitienbegleitung: Joachim Hartmann, Dr. Annette Clara Unkelhäußer

Meditationsmatten und -bänke sind vor Ort vorhanden.



*Ort:* Kloster der Vinzentinerinnen  
Kalterer Straße 3, 64646 Heppenheim an der  
Bergstraße, Tel.: 06252 9305 0  
<https://www.vinzentinerinnen-heppenheim.de/index.php/kloster/>

### *Anfahrt:*

\* Mit der Bahn zum Bahnhof Heppenheim (an der Bahnstrecke Frankfurt – Heidelberg), dieser ist gegenüber vom Kloster

\* Mit dem Auto zur Kalterer Str. 3 in Heppenheim (gegenüber Bahnhof), es stehen Parkplätze vor dem Haus (zum Ausladen) oder in den Seitenstraßen zur Verfügung

### *Übernachtung in Einzelzimmern mit Dusche / WC*

#### *Frühstück im Haus*

*Mittagessen und Abendessen:* Selbstverpflegung (verschiedene Lokale und Einkaufsmöglichkeit in der Nähe, es stehen zwei Teeküchen mit Kochgelegenheit, Kühlschrank und Mikrowelle zur Verfügung)

#### *Möglichkeiten zum Spaziergehen* (Karten sind vor Ort erhältlich)

- im kleinen Klostergarten
- in der Umgebung durch die Weinberge auf verschiedenen Rundwegen oder um den Bruchsee

#### *Tagesablauf*

- vor dem Frühstück: Möglichkeit zur Teilnahme an einer Eucharistiefeier im Haus
- persönliche Meditationszeiten auf dem Zimmer oder in der Hauskapelle
- Einzelgespräche mit den Begleitern und spirituelle Impulse zum kontemplativen Weg

#### *Kosten (Stand: 19.11.2025)*

ÜN mit Frühstück: 60,- Euro pro Nacht

Kursgebühr: 60,- Euro pro Tag (An- und Abreisetag zählen als ein Tag)

*Zahlung* per Rechnung: ca. 4 Wochen vor Beginn der Exerzitien

#### *Rücktrittsbedingungen*

- Bis 3 Wochen vor Beginn: 50,00 Euro Bearbeitungsgebühr
  - Danach (auch im Falle von Krankheit) und bei Nichtanreise:  
100 % der Gesamtkosten (Übernachtung, Frühstück und Begleitung)
- Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

*Weitere Informationen:* kontemplativ DA SEIN, per Mail oder Telefon

#### *Anmeldung:*

[https://kontemplativ-da-sein.de/de/WasWirAnbieten/Kontemplative\\_Exerzitien.php](https://kontemplativ-da-sein.de/de/WasWirAnbieten/Kontemplative_Exerzitien.php)

Stand: 19.11.2025