



Exerzitentag

Sonntag, 7. 4. 2019

Einzigartige Eselgestützte Exerzitionen
Meditieren in und mit der Naturkraft
Emmentaler Therapieesel als «Entspannungshelfer»



Donkey Co.

Rubinenergie



Exerzitionen in freier Natur



«Hast du gewusst, dass: Esel immer mehr und mit Erfolg in der tiergestützten Arbeit eingesetzt werden? Hast du gewusst, dass: Esel Wüsten-, Pferde hingegen Steppentiere sind? War es Zufall, dass Jesus auf einem Esel ritt?»

Ignatianische Exerzitionen führen in dein individuelles menschliches, spirituelles Leben hinein. Sie sind die Meditationsform des Abendlandes; wie eine «Therapie der Seele», beruhigen sie den Kopf und das Bewusstsein. Sollte das Unterbewusstsein nicht mitmachen, gibt es eine Lösung: Mit Hilfe von Regula Thönen und ihren Therapieeseln können störende Widerstände, Zweifel und Blockaden im Unterbewusstsein, welche die innere Ruhe und die Meditation boykottieren, erkannt und aufgelöst werden, wenn du das willst.

Therese Rubin ist zertifizierte Begleiterin für Ignatianische Exerzitionen. Sie führt die Meditationen, so dass es auch Anfängern möglich ist zu entspannen. Therese Rubin begleitet den Exerziten-Prozess, gibt spirituelle Impulse und hilft dem Bewusstsein zu wachsen, und den Kontakt zum Höheren Selbst herzustellen. Mit den Ignatianischen Exerzitionen erfährst du dich als Individuum und erkennst gleichzeitig, dass du nicht allein bist, sondern dass du einen mächtigen Verbündeten, eine geistige Kraft in deinem Inneren hast. Diese Erfahrung wirkt entspannend, beruhigend, entstressend und entschleunigend.

Der Exerzitenweg ist ein individueller Weg, es können sich zwar Gruppen zusammen finden, die eine gemeinsame Wegstrecke gehen, als Weggefährten, nicht als Bundgenossen. Bei den Exerziten gibt es keine Gruppenprozesse oder Gruppendynamik. Jeder strebt im eigenen Rhythmus seinem persönlichen Ziel; dem inneren Frieden, der persönlichen Gottesbindung entgegen. Dieser Exerzitentag eignet sich gut als «Schnuppertag» für den, im Herbst beginnenden Jahreszyklus in 4 Modulen, mit der Absicht: «Sein geistiges Lebensziel leben».

Datum: 7. 4. 2019.

Kursort: 3433 Schwanden i. E., Oberdorf 44, Donkey Co. - Die Emmentaler Eselei.
Kosten: Fr. 245.- inkl. Verpflegung, Parkplatz, Abholservice vom Bhf Lützelflüh. Der Tag findet, so weit möglich, im Freien statt! Bitte entsprechende Kleider (ev. Wolldecke, Sitzkissen) mitnehmen.

Infos: www.rubin.li, www.donkey-co.ch

Anmeldung: T. Rubin, 079 469 82 22

E-Mail: verlag@rubinenergie.ch,

www.rubinenergie.ch