

# Franziskanische Exerzitionen Auf dem Weg nach Ostern

von Montagmittag, 31. März  
bis Samstagmorgen, 05. April 2025

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bemerkungen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Die Anmeldung kann mit diesen Daten auch per  
E-Mail erfolgen.  
Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Anmeldung wird  
mit der Bestätigung verbindlich.

„ich setzte den Fuss in die Luft,  
und sie trug“

Hilde Domin

in der luft  
getragen sein

auf dem weg  
begleitet werden

dem wandel  
befreit begegnen

**belebende Stille**  
franziskanische Exerzitionen



**Setz den Fuss  
in die Luft**

vom 31. März bis 05. April 2025  
im Kapuzinerkloster Rapperswil

Kloster zum Mitleben  
[www.klosterrapperswil.ch](http://www.klosterrapperswil.ch)



## Tage des Innehaltens für Leib und Seele

Franz von Assisi hat sich stille Intensivzeiten gegönnt. Mit Gefährten zog er sich an kraftvolle Orte zurück: stille Eremitagen in Gegenden wo die Schöpfung voller Leben vom Schöpfer singt, an denen Innehaltende zu sich selber finden und aus Quellen schöpfen, die Leib und Seele stärken.

Franziskanische Tage der Stille verbinden die Bewegung in die Tiefe mit weiten Blicken.

Viel Freiraum für mich selber, gemeinsame Mediationszeiten und kurze Impulse laden ein, das eigene Leben zu betrachten, die Alltagswelt zu durch-schauen, und Gottes oft leise Spuren auf meinem Weg zu finden: sechs Tage an guten Quellen, um gestärkt weiterzugehen.

### Dauer

---

Vom Montag 17.00 Uhr  
bis Samstag 11.00 Uhr

### Begleitung

---

#### **Sr. Sabine Lustenberger**

Kapuzinerinnengemeinschaft St. Klara, Luzern

*Pflegefachfrau, Geistliche Begleiterin und  
Exerzitienbegleiterin*

*Lebt in ihrer Gemeinschaft im Zentrum St. Anna  
in Luzern*

#### **René Schaberger, Theologe**

Theologische Hochschule Chur

*Religionspädagogin und Theologin,  
doktoriert in Fundamentaltheologie und  
forscht an der Schnittstelle von  
Theologie und Ästhetik*

### Kosten

---

500.- CHF für Vollpension (EZ) im Kloster  
und Kursbegleitung

### Auskünfte und Anmeldung

---

René Schaberger  
Hof 7  
7000 Chur

[rene.schaberger@thchur.ch](mailto:rene.schaberger@thchur.ch)



Der Garten des Klosters Rapperswil Ende März 2022

Das Kloster liegt an der alten Stadtmauer auf drei Seiten von See umgeben und lässt den Blick aus den Zimmern über den „hellsten See der Schweiz“ schweifen, wie es der Dichter C. F. Meyer poetisch ausdrückte.

Die stille Intensivwoche lädt dazu ein, sich durch die klösterliche Tagesstruktur tragen zu lassen, die Freiräume rund ums Kloster zu erkunden, im Klostersgarten zu verweilen, einige Schritte auf dem Jakobsweg zu gehen und dabei Tiefe und Weite zu erfahren.