

## **Lies ein Stück Holz,**

*einen Stein, ein Blatt,  
die Blindenschrift eines Menschengesichts;  
es wird deine Sprache, dein Leben  
verändern. (nach Christine Busta)*

### **Schnitzexerziten**

Zeit zum „Lesen in der Blindenschrift“ des eigenen Lebens,  
in Stille und mit Achtsamkeit das eigene Leben in den Blick nehmen,  
göttliche Spuren darin zu entdecken  
und das gemeinsam zu feiern,  
dazu laden diese Exerziten ein.

Zur Unterstützung des eigenen Prozesses dient dabei ein Stück Holz, das über die Tage  
bearbeitet wird. Somit findet der innere Prozess in der äußeren Formgebung Gestalt. Die  
Gruppe bietet bei diesem Prozess Unterstützung und Geborgenheit.  
Die Exerziten sind von einer christlich-feministischen spirituellen Haltung geprägt.

Elemente der Exerziten sind:

- Tägliches Begleitgespräch
- Durchgehendes Schweigen
- Arbeit am und mit dem Holz (mit einer Einführung dazu)
- Liturgisch-Ritueller Tagesabschluss
- Impulse in der Gruppe
- Meditation
- Tanz

Für die Teilnahme braucht es **keine** Schnitzerfahrung, jedoch die Freude am Umgang mit  
Holz. Das Material und Werkzeug werden zu Verfügung gestellt.  
Die psychische Stabilität der Teilnehmer\*innen wird vorausgesetzt.

### **Begleitung:**

**Susanne Schuster**

Spirituelle Begleiterin, Holzkünstlerin, (Lehr-)Supervisorin & Coach, Kunsttherapeutin

### **Informationen**

Susanne Schuster 0676/7127822

[www.HolzWege.at](http://www.HolzWege.at)

### **Anmeldung**

#### **Für Frauen und Männer**

24 – 30.11.24 St.Michael/Matrei a. Brenner +43 5273 6236

[st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

09 – 14.02.25 St.Virgil/Salzburg

+43 662 65901 – 514

[anmeldung@virgil.at](mailto:anmeldung@virgil.at)

#### **Für Frauen**

13 – 19.07.25 St.Benedikt/Seitenstetten

+43 7477/42885

[bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto:bildungszentrum@st-benedikt.at)