

Du, Herr,
gehst mit mir und wirkst durch mich.

Schenke mir Entschiedenheit und
Kraft, dich in allen Dingen zu suchen
und zu finden.

Gib mir Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.

Gib mir den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann.

Gib mir die Weisheit,
das eine von dem andern zu unter-
scheiden.

(Bruder G. Wolpers)

Exerzitionen im Alltag 25. Februar bis 25. März

Informationsnachmittag:

Sonntag, 4.2.2018, 16:00 Uhr im
Pfarrsaal St. Laurentius

für alle Interessierten unabhängig von
einer späteren Teilnahme an den
Exerzitionen im Alltag

Gemeinsame Treffen:

Jeweils sonntags

25.2.2018

4.3.2018

11.3.2018

18.3.2018

25.3.2018

jeweils von ca. 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldungen:

nach dem Informationsabenden bei
einer der Begleitungen

Veranstaltungsort:

Pfarrsaal von St. Laurentius:
Friedrich-Ebert-Str. 22
42103 Wuppertal

Exerzitionen im Alltag Fastenzeit 2018



Bild: „Vater unser“

© maja.huber www.calligraphics.de

„Vater Unser Leben“



Herz Jesu
Wuppertal



St. Laurentius Wuppertal
St. Joseph – St. Laurentius – St. Marien – St. Simeon

Exerzitien im Alltag, sind gut für.....

- Junge und Alte
- Kirchnahe und Kirchenferne
- Gläubige und Zweifelnde
- Fragende und Suchende
- in Beruf oder in Familie Tätige
- und viele andere

Exerzitien sind geistliche Übungen die

- eine jahrhundertelange Tradition in der Kirche haben
- auf Ignatius von Loyola (1491-1556) zurückgehen
- davon ausgehen, dass „**Gott in allem zu suchen und zu finden**“ ist – also auch mitten in unserem Alltag

Sie wollen helfen...

- die Spur Gottes im eigenen Leben zu entdecken
- die Gottesbeziehung zu erneuern oder zu vertiefen
- verschiedene Formen des Gebetes und der Meditation auszuprobieren und einzuüben
- Inne zu halten und den Standort im Alltag zu bestimmen
- neuen Geschmack am Glauben und Leben finden

Wie laufen Exerzitien im Alltag ab?

Über vier Wochen gehören folgende Elemente zum Übungsweg:

- **eine tägliche Zeit des persönlichen Betens** und der Besinnung von 20- 30 Minuten und 15 Minuten für einen Tagesrückblick.
- **ein wöchentliches gemeinsames Treffen aller Teilnehmer** zum Austausch über die Erfahrungen während der Exerzitien. Gemeinsames Gebet, Stille, Impulse und Anleitung für die Gebetszeiten bereiten auf die nächste Woche vor.
- **ein wöchentliches Begleitgespräch mit einem Begleiter oder einer Begleiterin** Hier ist Raum eigene Erfahrungen, Schwierigkeiten und Hoffnungen auf diesem Übungsweg zur Sprache zu bringen. Das Gespräch will ermutigen und bestärken.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne an einen der Begleiterinnen wenden, oder an das Pfarrbüro Herz Jesu Tel 0202/698100

Begleiter:

Birgit Pfannkuchen
geistliche Begleiterin
bpfannkuchen
@posteo.de

Angelika Maresch
geistliche Begleiterin
angelika.maresch
@online.de



Sophie Bunse
Gemeindereferentin
sophie.bunse
@erzbistum-koeln.de

Birgit Kußmann
geistliche Begleiterin
birgit.kussmann
@erzbistum-koeln.de