

Bitte ankreuzen:

Ich interessiere mich für die „Exerziten im Alltag“ und komme zum **Info-Abend am 17.10.2023**. Bei einer anschl. Entscheidung für die Teilnahme ist mir ein Platz zugesichert.

Ich habe bereits Exerziten im Alltag mitgemacht und melde mich hiermit verbindlich an. Ich komme zum **1.Gruppentreffen am 31.10.2023**.

Katholische Kirchengemeinde Herz Jesu
Ludwigstraße 56 b, 42105 Wuppertal
pfarramt@herz-jesu-wuppertal.de

Katholische Kirchengemeinde St. Laurentius
Friedrich-Ebert-Str. 22, 42103 Wuppertal
pfarrbuero@laurentius-wuppertal.de

Kostenbeitrag: 5,00 €

Eine Initiative der Pfarrgemeinden
Herz Jesu und St. Laurentius



Informationsabend

Für alle Interessierten, unabhängig von einer späteren Teilnahme, an den Exerziten:

Dienstag 17.10.2023 - 19.30 Uhr

**Pfarrsaal St. Maria Hilf Dönberg,
Höhenstraße 58, 42111 Wuppertal**

Exerziten im Alltag

Termine: 31.10. – 29.11.2023

Gemeinsame Abende:

jeweils dienstags von 19.30 – 21.15 Uhr

- Di., 31.10.2023
- Di., 07.11.2023
- Di., 14.11.2023
- Di., 21.11.2023

Abschluss: Mi., 29.11.2023, 19.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Maria Hilf (s.o.)

Team der Begleiter/innen:

Birgit Kußmann GR, Geistliche Begleiterin
Tel. 0202/69546699

Birgit Pfannkuchen, Geistliche Begleiterin
Tel. 0175/3755595

Ludger Ganschinetz, Pfarrer

Esther Dufner, Spirituelle Wegbegleiterin
0202-309498

Exerziten im Alltag 2023

Im Einklang sein Impulse zum Sonnengesang des Heiligen Franziskus



Was sind Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, auf dem wir die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag entdecken, Kraft schöpfen und neuen Geschmack am Leben finden.

Wie laufen Exerzitien im Alltag ab?

Folgende Elemente gehören zu den vier Wochen des Einübens:

1. Sie nehmen sich Zeit für eine tägliche, persönliche Gebetszeit von ca. 20-30 Minuten und für einen Tagesrückblick von ca. 15 Minuten.
2. Einmal in der Woche - dienstags - findet ein gemeinsames Treffen am Abend statt. Alle Teilnehmer/innen treffen sich zu thematischen Impulsen, Anleitungen für die Meditationszeiten, zum Austausch und gemeinsamen Gebet. Für die Zeit der Exerzitien erhalten Sie ein thematisches Begleitheft.
3. Einmal in der Woche findet ein Begleitgespräch (ca. 30 Minuten) mit einem Begleiter oder einer Begleiterin statt. Hierbei geht um das gemeinsame Hinschauen auf den Weg der Exerzitien, um Unterstützung bei Fragen und Schwierigkeiten, sowie um Bestärkung und Ermutigung.

Gebet für unsere Erde*

Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Gott der Armen,
hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,
die so wertvoll sind in deinen Augen,
zu retten.
Heile unser Leben,
damit wir Beschützer der Welt sind
und nicht Räuber,
damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an,
die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.
Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.
Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Kampf
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

* Gebet aus:

Enzyklika LAUDATO SI von Papst Franziskus über die Sorge für das gemeinsame Haus

Anmeldung:

(bis spätestens Donnerstag, 26.10.2023 in den Pastoralbüros Herz Jesu oder St. Laurentius; Adressen s. vorne)

Ich melde mich verbindlich an für die Exerzitien im Alltag vom 31.10. bis 29.11.2023

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum Unterschrift

zur Information:

Die Exerzitien im Alltag sind als Präsenzveranstaltung geplant.

Sollte die Corona – Situation dies nicht zulassen, wird diese Veranstaltung im online – Format stattfinden!