

Still werden, Halt finden, gelassen leben – ökumenische Exerzitien im Alltag

Nur wer bei sich zu Hause ist, hat die Chance, Gott dort zu treffen oder zu erspüren. Diese Exerzitien im Alltag laden ein, eine Haltung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einzuüben und so Halt und Gelassenheit zu finden. Die Texte sind kurzgehalten, der Schwerpunkt liegt auf Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitsmeditation und der Kontemplation.

Vier Wochen lang führen Übungen zu mehr Stille: von Bewegungen des Körpers (1. Woche) zu stärkenden inneren Bildern (2. Woche) bis zur Stille ohne innere und äußere Bewegung (3. Woche). Übungen, um Halt und Gelassenheit im Alltag einzuüben und zu vertiefen, bietet die 4. Woche.

Die wöchentlichen Treffen dienen dem Austausch über die gemachten Erfahrungen der eigenen Übungen im alltäglichen Leben zu Hause. Impulskarten geben Anregungen für die tägliche Routine.

Dafür sind Stille und Achtsamkeit wichtig und notwendig. Um diese Stille und Achtsamkeit des Herzens zu finden, machen wir uns auf einen Übungsweg, indem wir uns täglich Zeit nehmen. Zeit, in der wir zur Ruhe kommen, uns aus dem Alltagsbetrieb herausnehmen, um den der immer bei uns ist zu entdecken und seine Zusage „Ich bin da!“ zu spüren.

Es gibt dazu Meditationsimpulse für jeden Tag und in wöchentliche Gruppentreffen Anregung, Unterstützung, Hilfestellung und Zeit zum Austausch. Darüber hinaus bieten wir Exerzitienleiter*innen bei Bedarf gerne Einzelgespräche an.

Bei unserem Exerzitienweg geht es keinesfalls darum, möglichst alles „abzuarbeiten“, sondern sich nicht entmutigen zu lassen durch Zeitnot und andere Ablenkungen. Wichtig ist allein der persönliche Wunsch, auf diesem Weg zu bleiben, der in der Vorbereitung auf Ostern hin Hoffnung und Leben in Fülle verheißt.

Die Teilnehmergebühr beträgt 5 Euro

Pfarrerin Andrea Döhler 02235 871145, doehrer@efkgie.de

Pastoralreferent Thomas Blum 015172872703 thomas.blum@erzbistum-koeln.de



Termine:

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Gruppentreffen | 21.02.24, 19.30h im Pfarrheim St. Barbara |
| 2. Gruppentreffen | 28.02.24, 19.30h im ev. Gemeindehaus Liblar |
| 3. Gruppentreffen | 06.03.24, 19.30 h im Pfarrheim St. Barbara |
| 4. Gruppentreffen | 13.03.24, 19.30 h im ev. Gemeindehaus Liblar |
| 5. Gruppentreffen | 20.03.24, 19.30 h im Pfarrheim St. Barbara |

Leitung: Pfarrerin Andrea Döhler und Pastoralreferent Thomas Blum

Anmeldungen bis 15. 02. bei Andrea Döhler oder Thomas Blum
doehrer@efkgie.de oder thomas.blum@erzbistum-koeln.de

