

Sie haben Fragen
oder suchen Unterstützung?
Wir helfen Ihnen gerne!



ANMELDUNG UND KONTAKT

Martina Kochmann
Referat Exerzitien, Spiritualität und
Geistliche Gemeinschaften und Bewegungen
Domplatz 5, 94032 Passau
+49 178 1977 575
martina.kochmann@bistum-passau.de
www.spirit.bistum-passau.de

Herausgeber: Diözese Passau • Domplatz 7 • 94032 Passau
www.bistum-passau.de

Layout: Kommunikationsdesign Bistum Passau 12/2023 • Titelbild: Ruth Schneider



Herzliche Einladung...

zu den Exerzitien im Alltag 2024 unter dem
Motto „Heimat und Weite“.

Exerzitien im Alltag sind eine Auszeit im Alltag.
Sie bieten Raum, über sich und das Leben nachzuden-
ken, Kraft zu schöpfen, Gott zu entdecken – mitten im
Alltag.

Wie gehen Exerzitien im Alltag?

- Ich nehme mir täglich 15-20 Minuten Zeit für mich
und für Gott – mit Impulsen, Übungen und Gebeten
aus dem Heft „Heimat und Weite“
(wird beim ersten Treffen verteilt, 5€).
- Ein kurzer Tagesrückblick hilft mir, jeden Tag acht-
sam abzuschließen.
- 1x wöchentlich treffen sich die Teilnehmenden in der
Gruppe. Dort gibt es Austausch, Impulse und Acht-
samkeitsübungen.

Termin	immer Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 10.4.2024
Ort	Kloster Thyrnau
Begleitung	Martina Kochmann, Pastoralreferentin im Referat Exerzitien und Spiritualität
Anmeldung	martina.kochmann@bistum-passau.de
Anmeldeschluss	20.2.2024

Was sind Exerzitien?

Das Wort „Exerzitien“ (lat. exercere) bedeutet „Übung“.
Im religiösen Bereich sind damit geistliche Übungen
gemeint.

Exerzitien:

- nehmen die **Sehnsucht** auf, nach einer tiefen Begeg-
nung mit mir selbst, mit anderen, mit Gott
- sind ein **Übungsweg**, der hilft, aufmerksamer zu
werden für die Zeichen der Gegenwart Gottes im
Alltag
- sind ein **Erfahrungsweg**, um mein Leben von Gott
her zu deuten und zu verstehen
- sind ein **Wandlungsweg**, der mich dazu führt, das
„Mehr“ im eigenen Leben zu entdecken und zu
leben.

Exerzitien gehen auf Ignatius von Loyola (1491-1556) zu-
rück.

Er war überzeugt, dass es möglich ist „Gott in allem zu
suchen und zu finden“ – also auch in den konkreten Be-
gebenheiten und Erlebnissen des Alltags.

Für Ignatius ist das alltägliche Leben der Ort, um mit
Gott in Kontakt zu kommen und zu bleiben.

„*Die meisten Menschen ahnen nicht,
was Gott aus ihnen machen könnte,
wenn sie sich ihm ganz überließen.*

Ignatius von Loyola

*Bitte beachten Sie auch die weiteren Angebote für Einkehrtage, spirituelle Wochenenden und
Exerzitien auf der Homepage und demnächst im neuen Programm.*