



Ökumenische Exerzitien im Alltag

– vier Wochen auf dem Weg zu sich selbst, zu anderen, zur Welt und zu Gott

Der Titel **LebensWandel** ist Einladung und Programm zugleich. Leben bedeutet, unterwegs zu sein. Es verändert sich und stellt uns immer wieder vor die Frage: Wie möchte ich leben? Was trägt mich? Wo ist Gott in meinem Leben?

Die Exerzitien laden ein, mitten im Alltag innezuhalten, aufmerksam zu werden und dem eigenen Leben und Glauben neu auf die Spur zu kommen. Dabei geht der Weg von der eigenen Person über die Begegnung mit anderen und die Verantwortung für unsere Welt bis hin zur bewussten Wahrnehmung von Gottes Gegenwart.

Jede der vier Wochen steht unter einem eigenen Thema: **Glaubwürdig & Weltverbunden, Leben & Glauben, Wandel schaffen.** Kunstwerke, biblische Texte, Gebete, Impulse und Fragen begleiten durch die einzelnen Tage. Übungen zu Stille, Körperwahrnehmung, Meditation und Gebet eröffnen weitere Zugänge.

LebensWandel richtet sich an Menschen, die ihren Glauben vertiefen und Gottes Gegenwart im eigenen Alltag neu entdecken möchten. Ebenso an alle, die sich nach einer geistlichen Auszeit sehnen oder sich auf die Suche nach Gott machen. Vier Wochen, um still zu werden. Wahrzunehmen, was ist. Sich berühren zu lassen. Und offen zu werden für das, was sich wandeln möchte.

Glaubwürdig. Weltverbunden. Mitten im Leben. Unterwegs mit Gott.

Wir laden Sie ein, dass wir gemeinsam unterwegs sind, Begleitung und Gespräche anbieten. Teilnehmende treffen sich jede Woche in einer festen Gruppe, um ihre Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen.

Termine und Orte der fünf Gruppentreffen: [Termine und Orte ergänzen]

Begleitung: Auf Wunsch können Einzelgespräche mit den Begleitenden vereinbart werden.

Kosten: [Angaben ergänzen]

Sonstiges: Die Materialien für die täglichen Impulse erhalten Sie von der Leitung beim ersten Gruppentreffen.

Anmeldung bis zum ... bei ... (Namen, Mail, Tel. der Begleitenden oder des Pfarrbüros)



Ökumenische Exerzitien im Alltag – vier Wochen, die bewegen

Manchmal tut es gut, innezuhalten und neu zu fragen: Was gibt meinem Leben Tiefe? Was trägt mich? Und wo entdecke ich Gott mitten in meinem Alltag?

LebensWandel lädt Sie ein, sich vier Wochen Zeit zu schenken: für sich selbst, für die Menschen um Sie herum, für unsere Welt und für Gott. Entdecken Sie, was Sie bewegt, was Ihnen wichtig ist und was in Ihrem Leben wachsen und sich verändern möchte.

Unter den Themen **Glaubwürdig & Weltverbunden, Leben & Glauben, im Handeln Wandel schaffen** begleiten Sie Kunstwerke, biblische Texte, Gebete und tägliche Impulse. Übungen zu Stille, Meditation und Körperwahrnehmung helfen, zur Ruhe zu kommen und achtsam auf das eigene Leben zu hören.

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen: Bei **fünf Gruppentreffen** teilen wir Erfahrungen, tauschen uns aus und begleiten uns gegenseitig. Persönliche Begleitgespräche sind auf Wunsch ebenfalls möglich.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg! Ganz gleich, ob Sie Ihren Glauben vertiefen, neue Orientierung finden oder Gott neu begegnen möchten – Sie sind herzlich willkommen.

Termine und Orte der fünf Gruppentreffen:

[Termine und Orte ergänzen]

Kosten: [Angaben ergänzen]

Materialien: Die Unterlagen für die täglichen Impulse erhalten Sie beim ersten Gruppentreffen.

Anmeldung bis zum [Datum] bei [Name / Pfarrbüro]

[E-Mail und Telefonnummer]