

Exerzitien für Begleiterinnen und Begleiter in der Seelsorge 2024

Stand März 2024

Wir bieten Ihnen auch im Jahr 2024 für alle **beauftragten Begleiterinnen und Begleiter in der Seelsorge** in unserem Erzbistum **drei verschiedene Exerzitien-Angebote** an und hoffen, dass Sie bei Ihnen erneut auf Interesse stoßen.

Ihr katholischer Arbeitgeber kann Ihnen laut AVR jedes Jahr hierfür (zusätzlich zu Erholungsurlaub und Fortbildungen) drei Tage Sonderurlaub gewähren.

Die gemeinsamen **Besinnungstage** sollen für Sie eine gute Möglichkeit sein, eine kleine **Auszeit für Leib und Seele** zu nehmen. Sie können eine sinnvolle regelmäßige **Kraftquelle** für Sie ganz persönlich werden: „*Exerzitien sind **Tage der Stille**, um selber zur Ruhe zu kommen, um zu erkennen, was trägt und für mein Leben wichtig ist. Exerzitien sind **Tage des Gebets**, um meine Verbindung zu Gott zu pflegen und zu vertiefen. Exerzitien sind **Tage geistlicher Übung**, um mich innerlich (neu) zu ordnen. Sie sind **Tage ganzheitlichen Lebens**, um zu erfahren, was es heißt als Mensch mit Leib und Seele zu sein. Exerzitien können **Tage der Entscheidung sein**, um meinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben.*“

Unsere Angebote:

Schweigee exerzitien

Montag, 22. April 2024, 9 Uhr – Mittwoch, 24. April, 18.30 Uhr

„**Verweilen statt eilen; oder die Suche nach dem Notwendigen**“ (Lk 10,38-42)

- Der Kurs ist ausgebucht – Anmeldungen für die Warteliste möglich -

Durch die Tage im April werden Sie Frau **Jutta Barthold** (Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin) sowie Herr **Stephan Schwarz** (Diakon, Geistlicher Begleiter) führen. Das Schweigen steht bei diesen Exerzitien im Mittelpunkt und so werden wir diese Tage hauptsächlich im Schweigen verbringen. Elemente dieser Exerzitien sind: geistliche Impulse (evtl. als Film), gemeinsame Gebetszeiten, Zeiten des persönlichen Gebetes und der Betrachtung, Körperwahrnehmung, Austausch in der Gruppe, freiwillige Einzelgespräche, Gottesdienst.

Kloster Ehrenstein

Kreuzbruderweg 1

53577 Neustadt/Wied

Wir ermöglichen Ihnen hierbei schon eine **Anreise am Vorabend ab 20 h (kostenpflichtig)**.

Wir können Ihnen am Abend allerdings keine Verpflegung stellen. **Geben Sie uns bitte rechtzeitig an, wann Sie anreisen!**

Anmeldeschluss: 22. März 2024

Bewegte Exerzitien

Montag, 17. Juni 2024, 9 Uhr - Mittwoch, 19. Juni 2024, 18.30 Uhr

„**Du hast mir kundgetan die Wege des Lebens**, du wirst mich erfüllen mit Freuden vor deinem Angesichte.“ (Apg 2,28)

Es begleiten Sie vor Ort Frau Daniela Otto (DJK Köln) und Pfarrer Klaus Thranberend
Die Wege des Lebens sind nicht immer gerade. Manchmal sind es Sackgassen, Umwege oder Einbahnstraßen. Wir wollen in den Tagen unserer Wege gehen, unseren Lebens- und Glaubensweg unter die Lupe nehmen, uns körperlich, geistig und seelisch auf den Weg machen.

Neben unterschiedlichen, moderaten Sport- und Bewegungseinheiten bleibt viel Platz für Austausch, persönliches Gespräch, Entspannung, Besinnung, geistliche Impulse, Gottesdienst und Gebet.

Haus des Jugendrotkreuz
Heimstr. 22
53902 Bad Münstereifel

Anmeldeschluss: 17. Mai 2024

Rückfragen zum **Programm:**

d.otto@djkdvkoeln.de und klaus.thranberend@erzbistum-koeln.de

Wanderexerzitien

Dienstag, 3. September 2024, 9 Uhr – Donnerstag, 5. September 2024, 18.30 Uhr

"**Alles kommt darauf an, den ersten Schritt zu wagen**" (Peter Müller)

Hier werden Sie Herr **Hubert Schneider** (Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter) und Frau **Marita Thenée** (Geistliche Begleiterin) begleiten.

Wandertage in Gemeinschaft können Zeit und Raum geben, um wieder bei sich selbst anzukommen, mit Leib und Seele in Bewegung sein und sich zu öffnen für Neues.

Die Zeiten des Wanderns werden begleitet von Impulsen, Gedanken, Stille und (Einzel-) Gespräch. Im Austausch mit anderen Glaubenden kann die eigene Beziehung zu Gott wachsen und vertieft werden.

Die zurückzulegende Strecke/Distanz des Wanderns wird moderat sein (ca. 10 km) und in Absprache festgelegt. **Achtung:** Der Westerwald ist ein Mittelgebirge mit entsprechenden Steigungen!

Kloster Ehrenstein
Kreuzbruderweg 1
53577 Neustadt/Wied

Anmeldeschluss: 3. August 2023

Wir ermöglichen Ihnen hierbei schon eine **Anreise am Vorabend ab 20 h (kostenpflichtig)**. Wir können Ihnen am Abend allerdings keine Verpflegung stellen. **Geben Sie bitte uns bitte rechtzeitig an, wann Sie anreisen!**

Bei Absage **nach** dem Anmeldeschluss wird der Teilnehmerbeitrag jeweils komplett erhoben! **Bitte** für alle drei Angebote **möglichst bald anmelden**, weil wir nur begrenzte Teilnehmerplätze haben. **Anmelden** können Sie sich mit dem **Anmeldeformular**. Ihr **Eigenanteil** beträgt jeweils **50 Euro**.

Sie erhalten **keine** eigene **Anmeldebestätigung**. Über eine evtl. notwendige Absage werden wir Sie rechtzeitig informieren. Die **Rechnung**, die **Überweisungsmodalitäten**, sowie weitere **Informationen** werden Sie rechtzeitig erhalten.

Wir bitten Sie, jeweils die drei Tage **komplett einzuplanen**. Die Erfahrungen lehren, dass Ihr eigener Prozess und das Geschehen in der Gruppe sonst empfindlich gestört werden können.

Noch eine **Bitte** für unser Sekretariat: Teilen Sie uns bitte etwaige **Adress- und E-Mail-Änderungen** zeitnah mit, damit unsere Korrespondenz Sie auch erreicht.

Für **Rückfragen** steht Ihnen Herr Elmar Trapp auch unter 0221 / 1642– 1776 oder unter elmar.trapp@erzbistum-koeln.de zur Verfügung.