

# Exerziten im Alltag

Einladung zum Erfahrungsaustausch



Mit sich selbst und mit Gott in Kontakt kommen, mit Jesus Christus in Beziehung bleiben, einen spirituellen Frühjahrsputz wagen, darum geht es bei Exerziten (im Alltag) vor Ostern. Das Wort „Exerziten“ geht zurück auf das lateinische „exercitium“, zu Deutsch: „Übung“. Übung macht die Meisterin, Training macht den Meister!

**Exerziten im Alltag** sind spirituelle Trainingscamps mitten im normalen Betrieb. Morgens benötigt man 15 bis 30 Minuten Zeit für sich und Gott – abends ein wenig Zeit für den Tagesrückblick. Wie's im Einzelnen vor sich geht, welche Tagesimpulse auf eine\_n warten, Gebete und Lieder – all das findet man in der aktuellen Begleitmappe. Die bietet Stoff für siebeneinhalb Wochen. Man darf aber abkürzen und auswählen. Mehr dazu unter [www.gottinwelt.de](http://www.gottinwelt.de)

Manchen hilft es, sich auf dem Exerzitenweg ab und an mit anderen zu vernetzen, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren. Daher etwa in Pfarreien und an Orten kirchlichen Lebens entsprechende Gruppentreffen organisiert bzw. angeboten.

Eine Alternative – auch aufgrund der Pandemie – sind digitale Treffen mit Teilnehmenden aus dem gesamten Erzbistum. Die finden nach einem Vorbereitungs- und Einstimmungstreffen (Montag, den 28. Februar um 18 Uhr) regelmäßig „montags um sechs“ statt, Woche für Woche. Egal ob Sie nur

mal schnuppern oder immerzu mit dabei sein möchten, Sie sind herzlich willkommen. Den wöchentlichen Einwahllink gibt es nach Voranmeldung bei Frau Baumann, Tel. (040) 24877-460, [baumann@erzbistum-hamburg.de](mailto:baumann@erzbistum-hamburg.de)

Die neue Begleitmappe (160 Seiten + DVD für 19,50 €) erhält man bei:

geist+reich am Mariendom

Tel. (040) 79306356, [hamburg@geistreichhamburg.de](mailto:hamburg@geistreichhamburg.de)

[www.geistreichhamburg.de](http://www.geistreichhamburg.de)