

# Exerzitien im Alltag



## **Fastenzeit 2024** **(28.2. - 27.3.)**

**Infoabend: Do. 15.2., 19 Uhr**

**Ort: Pfarrsaal St. Andreas-Norf**



katholische  
kirche in **neuss**



St. Michael | Dormagen

## Exerzitionen im Alltag - Sich selbst und Gott auf die Spur kommen

Exerzitionen sind (geistliche) Übungen, um **Gottes Gegenwart in allen Dingen** zu entdecken.

In der Tradition des Hl. Ignatius von Loyola geht es um

- Begegnung mit Gott **in den Texten der Bibel**
- Begegnung mit Gott in den Begegnungen und **Erfahrungen des eigenen Lebens**
- Begegnung mit Gott - **mitten im Alltag**, nicht in einer Sonderwelt
- Begleitung und Anleitung des Übenden

Für die Exerzitionen braucht es kein Vorwissen, sondern nur die Bereitschaft, sich auf diesen Weg einzulassen. Ignatius schreibt: „**Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schmecken und Verkosten der Dinge von Innen**“.

### Elemente der Exerzitionen im Alltag

- Tägliche persönliche Gebetszeit (ca. 20 Minuten)
- Täglicher Rückblick (ca. 10 Minuten)
- Wöchentliches Gruppentreffen
- Wöchentliches Gespräch mit der Begleiterin / dem Begleiter (ca. 30 Minuten)

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Innere Bereitschaft, sich auf den vierwöchigen Übungsweg einzulassen
- Teilnahme an den Gruppenabenden
- Bereitschaft, sich auf das wöchentliche Begleitgespräch einzulassen.

### Termine:

**Info-Abend:** Donnerstag 15.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Andreas-Norf, Norfer Kirchstr.

**Kurs:** Gruppenabende abwechselnd in Neuss (St. Konrad-Gnadenal) und Dormagen (St. Michael)  
mittwochs, 19 – 20:30 Uhr

### Leitung und Begleitung:

Alexander Neuroth (Neuss) und Ronald Brings (Dormagen)

### Weitere Begleiter (je nach Möglichkeit):

Andreas Süß (Pfarrer), Sr. Annette Wolf u.a. (Schwestern in der Seelsorge), Dr. Heribert Lennartz (Pfarrer) u.a.

### Anmeldung ...

... **zum Infoabend:** Die Teilnahme am Info-Abend ist ohne Anmeldung möglich

... **zum Kurs:** Die Teilnahme am Kurs ist nur nach Anmeldung möglich. Es steht eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Die Anmeldefrist endet am 18.02.2024.

Anmeldungen können beim Infoabend vor Ort oder per Mail erfolgen:

[alexander.neuroth@erzbistum-koeln.de](mailto:alexander.neuroth@erzbistum-koeln.de)

[ronald.brings@erzbistum-koeln.de](mailto:ronald.brings@erzbistum-koeln.de)