

# Exerzitien im Alltag – Fastenzeit 2026

---

*Von Katholische Kirche in Neuss*

3. März 2026, 19:00

Exerzitien 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 der Teilnehmenden

Für die Exerzitien braucht es kein Vorwissen, sondern nur die Bereitschaft, sich auf diesen Weg einzulassen.

Ignatius von Loyola schreibt:

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schmecken und Verkosten der Dinge von Innen.“

Elemente der Exerzitien im Alltag

- tägliche persönliche Gebetszeit (ca. 20-30 Minuten)
- täglicher Rückblick (ca. 10-15 Minuten)
- wöchentliches Gruppentreffen
- wöchentliches Gespräch mit der Begleiterin bzw. 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

**3. bis 31. März 2026**

jeweils **dienstags**

um **19:00 Uhr**

nach der Wochentagsmesse in St. Konrad

**Pfarrsaal St. Konrad**

Konradstr. 33 in Gnadental

**Information und Anmeldung**

bei Irmgard Poestges oder Alexander Neuroth

... oder spontan zum 1. Treffen am 3. März kommen!

Informationen herunterladen » ([https://www.katholisch-neuss-sued.de/export/sites/neuss-sued/.content/.galleries/downloads/Aktuelles-Meldungen/Exerzitien\\_im\\_Alltag\\_Fastenzeit\\_2026.pdf](https://www.katholisch-neuss-sued.de/export/sites/neuss-sued/.content/.galleries/downloads/Aktuelles-Meldungen/Exerzitien_im_Alltag_Fastenzeit_2026.pdf))

Bild: Unsplash.com/Priscilla Du Preez