



Foto: Pixaby

Hoffnungsvoll leben

Exerzitien in der Fastenzeit 2025

Hoffnung ist eine Grundhaltung im Leben, die uns widerstandsfähiger macht und uns auch schwierige Lebensumstände und Situationen bestehen lässt. Sich immer mehr bewusst zu werden, worauf ich im Leben meine Hoffnung setzen darf, gibt Klarheit und Halt. Christlich zuversichtlich sein und immer mehr zu werden – das strahlt aus und weckt neuen Lebensmut.

Mit dem konfessionsverbindenden Angebot der **Exerzitien im Alltag** wollen wir uns von Gott in der Hoffnung stärken lassen, unseren Blick und unser Herz weiten und im Glauben und in der Liebe wachsen. Biblische und spirituelle Texte, Leibübungen, Zeiten der Stille und Gespräche begleiten uns auf diesem Weg.

Das Angebot besteht aus folgenden Elementen:

- **Den Tag mit Gott beginnen**
- **Täglich etwa eine halbe Stunde Meditation / Gebetszeit**
- **Tagesrückblick (etwa 15 min) am Abend**
- **Wöchentlich angeleitete Gruppentreffen mit Erfahrungsaustausch, Übungen und Anregungen für den persönlichen Weg**
- **Eine Materialmappe mit Impulsen und Begleittexten**

Es gibt die Möglichkeit zu einem **geistlichen Begleitgespräch**.

Termine:

Jeweils mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr am

12.3., 19.3., 26.3., 02.4., 09.4.2025 (5 Termine)

im katholischen Gemeindezentrum St. Martinus Erdmannhausen

(Mörikestraße 17, 71729 Erdmannhausen)

Wenn Sie **zum ersten Mal Exerzitien** machen, bitte ich Sie, sich zu einem Vorgespräch mit mir in Verbindung zu setzen.

Information und Anmeldung bitte bis 28. Februar 2025:

blanka.mandel@gmx.de

Kursbegleitung:

Blanka Mandel-Biesinger M.A.

Lehrerin, Geistliche Begleiterin, Gestalt- und Pastoralberaterin,

Meditationsbegleiterin