

Ökumenische Alltagsexerzitionen online



Exerzitionen – geistliche Übungen – sind eine Lebenspraxis mit reicher Tradition.

Sich täglich eine Auszeit gönnen, schöpferische Ruhe genießen, ein Bibelwort betrachten, beten: das sind Grundelemente von Exerzitionen. Sie helfen, sich neu zu orientieren und das Suchen nach Gottes Spuren im eigenen Leben einzuüben. Wir laden Sie ein, dies mit unserer Hilfe auszuprobieren.

Die ökumenischen Alltagsexerzitionen online 2025 finden vom 9. März bis 13. April statt. Die Impulse werden dieses Jahr von Menschen aus dem Erzbistum Bamberg und dem ökumenischen Verein Bibelwelten gestaltet. Das Team Spiritualität des Bistum Hildesheim bietet sie auch für unser Bistum an.

Thema 2025: Hoffnungsstark werden

Wir haben fünf Wochen mit je fünf geistlichen Impulsen für Sie erstellt. Die Tagesimpulse werden vom 9. März bis 10. April jeweils am späten Vorabend an Sie versandt.

- 1. Woche:** Der Hoffnung entgegenwachsen
- 2. Woche:** Quelle der Hoffnung: Gott, der ICH-BIN-DA
- 3. Woche:** Hoffnung auf dem Prüfstand
- 4. Woche:** All-Täglich hoffen
- 5. Woche:** Gegründete Hoffnung

So funktioniert die Teilnahme

Planen Sie 20 bis 30 Minuten am Tag für Ihre persönliche Besinnung ein.

Schauen Sie immer, was Ihnen gut tut! Machen Sie sich kein schlechtes Gewissen, wenn Sie keine Zeit für den Tagesimpuls gefunden haben. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie bei einem Gedanken der Woche „hängen bleiben“.

Falls Sie sich persönlich begleiten lassen, tauschen Sie mit Ihrer persönlichen Begleiterin oder Ihrem persönlichen Begleiter die Erfahrungen der zurückliegenden Woche per E-Mail, Telefon oder Videomeeting aus.



www.oekumenische-alltagsexerzitionen.de

Kontakt und Rückfragen:

Elaine Rudolphi
elaine.rudolphi@bistum-hildesheim.de
T 05121 307131