

## **Einzelexerzitien**

### **„Bei dir ist die Quelle des Lebens“ Ps. 36,10**

ist das Thema dieser Exerzitienwoche. Einzelexerzitien sind eine Zeit der persönlichen Standortbestimmung. Es geht in dieser Zeit um das Wahrnehmen der inneren und äußeren Wirklichkeiten und Regungen. Leib und Seele sind in diesem Prozess angesprochen und sollen Raum und Aufmerksamkeit erhalten.

#### ***Elemente dieser Zeit sind:***

- durchgängiges Schweigen
- Meditation biblischer Texte
- täglich 3 bis 4 Meditationszeiten
- tägliche Achtsamkeitsübungen
- tägliches Einzelgespräch
- Gottesdienstangebot

**Zeit:** 13.03. – 20.03.2021

Beginn: am 13.03. mit dem Abendessen r

Ende: am 20.03. nach dem Frühstück

**Ort:** Haus St. Josef Hersberg  
Schloss Hersberg 1  
88090 Immenstaad

**Begleitung:** Raphaela Ernst, Exerzitienbegleiterin  
Marianne Krämer-Birsens, Exerzitienbegleiterin

**Kosten:** 549,50 Euro Pensionskosten  
160,00 Euro Kursgebühr

**Anmeldung:** Raphaela Ernst  
[raphaela.ernst@bistum-aachen.de](mailto:raphaela.ernst@bistum-aachen.de)  
Tel.: 02153 / 125-789

**Anmeldeschluss:** 01.02.2021