

## **Einzelexerziten auf der Insel Wangerooge**

Einzelexerziten sind eine Zeit Inne-zu-halten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerziten sind ein Befreiungsweg und eine Zeit sich von Gott beschenken zu lassen. Die Weite des Meeres und die Ruhe auf der Insel laden ein sich auf diesen Prozess einzulassen.

**Elemente der Exerziten:** Durchgängiges Schweigen, Meditation biblischer Texte, täglich 3 bis 4 Gebetszeiten, Schweigemeditation, tägliches Begleitungsgespräch, Angebot von Leibübungen, gemeinsamer Gottesdienst,

**Zeit:** 02.09. – 09.09.2023  
09.09. – 16.09. 2023

**Ort:** Haus Ansgar , Damenpfad 20  
26486 Insel Wangerooge

**Begleitung:** Raphaela Ernst  
Krankenhausseelsorgerin, Exerzitenbegleiterin  
  
Marianne Krämer-Birsens  
Gemeindereferentin, Exerzitenbegleiterin

Der erste Termin wird von Fr. Ernst alleine begleitet, den zweiten Termin begleiten Fr. Ernst und Fr. Krämer-Birsens zusammen. Auf Anfrage ist es möglich beide Wochen zu nehmen und 14 Tage Exerziten zu machen. Diese Exerziten begleitet dann Fr. Ernst.

**Kosten:** Unterbringung und Pensionskosten: 679,00 Euro  
Kursgebühr 150,00 Euro

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

**Anmeldeschluss:** 01.07.2023