



Quelle: Ferdinand Hodler – Anbetung (Berlin)

KLEINE SCHULE DES GEBETS

Exerzitien im Alltag

Solothurn 2025

EXERZITEN IM ALLTAG

Was sind Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind Übungen mit dem Ziel, die Verbindung zu Gott mitten im Berufsleben und im Alltag zu suchen und zu bewahren.

In diesen Exerzitien kann der konkrete Alltag direkt ins Beten einfließen und umgekehrt das Gebet auch in den Alltag.

Exerzitien im Alltag sind eine gute Möglichkeit, das tägliche Leben bewusster und aufmerksamer wahrzunehmen und herauszuspüren, was im eigenen Innern lebt.

Exerzitien im Alltag sollen den Menschen ganzheitlich (Leib, Seele und Verstand) ansprechen. Sie wollen Hilfen geben, achtsam zu werden auf die eigenen inneren Bewegungen.

Exerzitien im Alltag wollen die persönliche Stille und das einfache Dasein vor Gott einüben. Sie wollen zur Treue zu dieser Stille hinführen, weil sich darin Gottes Anwesenheit verbirgt.

Die Exerzitien im Alltag werden täglich von einem Ausschnitt aus der Bibel begleitet. Entsprechende Impulse wollen helfen, ins Beten und in die Vertiefung des eigenen Glaubens zu finden.

Exerzitien im Alltag möchten einen neuen Umgang mit der Frohen Botschaft eröffnen.

KLEINE SCHULE DES GEBETS

Thema und Elemente

THEMA DER EXERZITIEN:

Kennenlernen und Einüben von Gebetsformen und Gebetshaltungen anhand biblischer Texte.

ELEMENTE DER EXERZITIEN:

- Tägliche Zeit der Stille und der Betrachtung zuhause (pro Tag 20 bis 30 Minuten)
- Vier Gruppenabende mit Austausch

LEITUNG

Thomas Ruckstuhl,
Annina Schmidiger, Roy Jelahu

ANMELDUNG

Bis am 01. März 2025,
Pfarramt St. Ursen,
Tel. 032 623 32 11, E-Mail:
pfarramt@kath-solothurn.ch

Daten und Termine

Dienstag, 18. März, 19.00 Uhr
Informationsabend und Beginn der Exerzitien im Alltag.

Dienstag, 25. März, 19.00 Uhr
Gruppenabend.

Dienstag, 1. April, 19.00 Uhr
Gruppenabend.

Dienstag, 8. April, 19.00 Uhr
Abschlussabend.

ZEIT UND ORT

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr im
Pfarrhaus St. Ursen