



SCHLOSS FÜRSTENRIED
EXERZITIENHAUS



Foto: Jonas Weinzierl

- Zeit für mich
- Raum für Gott
- Schweigen und hören
- „Mein Leben ordnen“ (Ignatius von Loyola)
- mit Leib, Seele und Verstand
- meine eigene Gebetsweise finden
- einen Übungsweg gehen

Ignatianische Einzelexerzitien

Ignatius von Loyola (1491-1556) ist der Begründer der „**ignatianischen Exerzitien**“, die aus seiner Lebenserfahrung entstanden sind. Ziel der Exerzitien ist, sich immer mehr auf Gott hin auszurichten und dadurch Orientierung für das eigene Leben zu finden.

So sind ignatianische Einzelexerzitien eine Zeit der Stille, in der Sie - herausgenommen aus dem Alltag - Ihren eigenen Weg mit Gott finden bzw. Ihre Gottesbeziehung vertiefen und dies für Ihr Leben fruchtbar machen können.

Dem dienen **folgende Elemente:**

- durchgängiges Schweigen
- Umgang mit der Heiligen Schrift
- regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- die gemeinsame Feier der Eucharistie
- Übungen zur Leibwahrnehmung
- ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin, in dem Sie Ihre Erfahrungen, die Sie auf dem Exerzitienweg machen, ins Wort bringen können und davon ausgehend Ihre Tagesstruktur mit den persönlichen Gebetszeiten besprechen.

Wenn Sie Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Veronika Jodlbauer: [vjodlbauer\[at\]eomuc.de](mailto:vjodlbauer[at]eomuc.de)

Jonas Weinzierl: [jweinzierl\[at\]eomuc.de](mailto:jweinzierl[at]eomuc.de)

www.schloss-fuerstenried.de

Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103 | 81475 München | Telefon 089/7450 829-0
exerzitien@schloss-fuerstenried.de | www.schloss-fuerstenried.de