

**EXERZITIEN TAG**

# Ein Tag ganz für mich

**28. Juli 2020**

**im Kloster Bernried am Starnberger See**

**von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

**Leitung:** Luitgard Mittermaier  
Referentin für spirituelle Begleitung  
Religionspädagogin FH, Personenzentrierte  
Beratung und Focusingbegleitung



# Was wir uns Gutes tun:

---

**Achtsamkeitsübungen und biblische Meditationen**

---

**Zeiten der Stille zur persönlichen Gestaltung**

---

**Möglichkeit zum Begleitgespräch mit der Leiterin**

---

**Körperwahrnehmung und Phantasiereise**

---

**Meditativer Gottesdienst**

---

- Beginn mit Stehkafee und Butterbrezen
- Gemeinsames Mittagessen in Stille mit meditativer Musik
- Nachmittagskaffee

**Kontakt:** Luitgard Mittermaier  
E-Mail: [LMittermaier@eomuc.de](mailto:LMittermaier@eomuc.de)  
Telefon: 08 61/90 97 03 30  
Handy: 01 71/3 19 37 40

---

**Anmeldung** bis 15. Mai 2020  
bei [LMittermaier@eomuc.de](mailto:LMittermaier@eomuc.de)

---

**Unkostenbeitrag:** 15 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 10 Personen

---

Sie können hierfür einen  
Freistellungstag für Exerzitien  
in Anspruch nehmen.



Erzdiözese München und Freising (KdöR), vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Peter Beer, Kapellenstraße 4, 80333 München  
Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Bildung, Hauptabteilung Kindertageseinrichtungen  
Realisation der Druckprodukte in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Kommunikation,  
Druckmanagement; Bildnachweis: EOM (Luitgard Mittermaier); Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de);  
Papier: RecySatin, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert; UID-Nummer: DE811510756