

EXERZITIEN TAG

Ein Tag ganz für mich



11. Dezember 2020 im Haus St. Rupert in Traunstein
15. Dezember 2020 im Kloster Bernried am Starnberger See
jeweils 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
- Mittagessen und Nachmittagskafee in Stille mit meditativer Musik

Unkostenbeitrag: 15 Euro

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Sie können hierfür einen Freistellungstag für Exerzitien in Anspruch nehmen.

Kontakt: Luitgard Mittermaier

E-Mail: LMittermaier@eomuc.de

Telefon: 08 61/90 97 03 30

Handy: 01 71/3 19 37 40

Anmeldung:

■ **in Bernried** bis 19.10.2020

■ **in Traunstein** bis 11.11.2020

Anmeldeformular:

www.kita-spiritualitaet.de

Oder bei kita@eomuc.de



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

