

**EXERZITIEN TAG**

# Ein Tag ganz für mich

**3. August 2021 im Kloster Bernried am Starnberger See**  
**4. August 2021 im Kloster Bernried am Starnberger See**  
jeweils von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
**6. August 2021 Teilnahme online von zu Hause aus**

**Leitung:** Luitgard Mittermaier  
Spirituelle Begleitung

Religionspädagogin FH, personenzentrierte  
Gesprächsführung (GwG e.V.), Focusing Practitioner



# 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
- Nachmittagskafee

---

**Unkostenbeitrag:** 15 Euro

---

**Höchsteilnehmerzahl:** 10 Personen

---

Sie können hierfür einen Freistellungstag für Exerzitien in Anspruch nehmen.

**Kontakt:** Luitgard Mittermaier  
E-Mail: [LMittermaier@eomuc.de](mailto:LMittermaier@eomuc.de)  
Mobil: 01 71/3 19 37 40

---

**Anmeldung:**  
für Bernried bis 28. Mai 2021  
für den Online-Tag bis 26. Juli 2021

**Anmeldeformular unter:**  
[www.kita-spiritualitaet.de](http://www.kita-spiritualitaet.de)  
**Anmeldungen senden an**  
[kita@eomuc.de](mailto: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)  
UID-Nummer: DE811510756

