

## Begleitprogramm zu den Exerzitien im Alltag „ICH BIN DA“ 2025

### **E 1 Einführungstag**

**Datum:** Samstag, 16.11.2024

**Uhrzeit:** 09.30 – 16.00 Uhr

**Ort:** Kolpinghaus, Adolf-Kolping-Str. 1, 80336 München (Nähe Karlsplatz/Stachus)

**Leitung:** Astrid Herrmann, Jonas Weinzierl

**Inhalt:** An diesem Tag stellen wir Ihnen das Kursmaterial und die Vorschläge für die Begleittreffen vor. Außerdem erproben wir die eine oder andere Übung und tauschen uns darüber aus. Verpflegung ist enthalten, alle Teilnehmenden erhalten das Kursmaterial.

**Anmeldung:** Bis 26. Oktober 2024 an [exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)

### **E 2 Einführungsnachmittag**

**Datum:** Freitag, 24.01.2025

**Uhrzeit:** 14.30 – 18.00 Uhr

**Ort:** Zentrum St. Michael, Eingang über Maxburgstr. 1, 80333 München.  
Seminarraum 1. Stock

**Leitung:** Astrid Herrmann, Jonas Weinzierl

**Inhalt:** An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen in erster Linie die vier Wochen der Alltagsexerzitien und die Vorschläge für die Begleittreffen vor und gehen auf Ihre Fragen ein. Sie erhalten ein Exemplar des Kursmaterials. Bitte bringen Sie für die Kaffeepause Ihre eigene Tasse mit.

**Anmeldung:** Bis 13. Januar 2025 an [exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)

### **E 3 „Vorkurs“**

Alle vier Wochen der Exerzitien im Alltag zum Selber-Meditieren mit fünf Begleittreffen per Zoom. Bitte bestellen Sie sich ein Materialheft „ICH BIN DA! beim Webshop des Gottesdienstinstituts der Evang.-Luth. Kirche in Bayern: <https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html> (Voraussichtlich ab Ende Oktober erhältlich.)

**Datum:** fünfmal dienstags ab 5.11.24 – 3.12.24

**Uhrzeit:** jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

**Leitung:** Astrid Herrmann, Jonas Weinzierl

**Anmeldung:** Bis 25. Oktober 2024 an [exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de) . Daraufhin erhalten Sie den Einladungslink.

### **E 4 Austauschplattform**

Es wurde der Wunsch nach einer Möglichkeit geäußert, sich auch während des laufenden Kurses austauschen zu können. Unter nachstehendem Link kommen Sie zu einer für diesen Austausch eingerichteten Pinnwand bei Taskcards. Klicken Sie den Link an oder kopieren Sie ihn in Ihren Browser.

Sie können unter den vorgegebenen Rubriken eine Nachricht erstellen oder eine neue Rubrik eröffnen, mit einem Klick auf den Stift kommen Sie in den Editor. Mit einem Klick auf die



Sprechblase unter einem Eintrag können Sie auf diesen Eintrag reagieren. Diese Pinnwand ist „privat“. Sie ist nur zugänglich, wenn Sie den Link und das Passwort kennen. Wahren Sie in den Einträgen bitte dennoch Diskretion und behandeln Sie auch den Link sowie Passwort vertraulich.

<https://emf.taskcards.app/#/board/a4a0cd21-c7e6-4d47-b01d-726a4fd783f6?token=265546f7-8ea2-45f8-a37e-60fdac45d39b>

Passwort: 20Alltagsexerzitien25

#### **E 4                    Rückblick und Austausch per Zoom                    Bitte vormerken!**

**Datum:**            Mittwoch, 25.06.2025

**Uhrzeit:**            17.00 – 20.00 Uhr mit Essens-/Snackpause

**Anmeldung:**    Bis 18. Juni 2025 an [exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de) , dann erhalten Sie den Einladungslink

**Inhalt:**            Anhand vorstrukturierter Fragen und Raum für freien Erfahrungsaustausch blicken wir auf die Alltagsexerzitien, die Gruppentreffen und die Begleiterfahrungen zurück. Davon können wir gemeinsam Bedarfe für Folgejahre ableiten.

#### **E 5                    Quellentag**

**Datum:**            Samstag, 25.10.2025

**Uhrzeit:**            09:30 – 16:00 Uhr

**Ort:**                Schloss Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

**Anmeldung:**    Bis 10.10.2025 an [exerzitien@schloss-fuerstenried.de](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)

**Leitung:**            Astrid Herrmann, Jonas Weinzierl

**Inhalt:**            An diesem Tag sind Sie eingeladen, die eigenen spirituellen Quellen aufzusuchen und selbst (geistlich) aufzutanken. Sie werden aber auch die ein oder andere Methode kennen lernen und Gelegenheit haben, sich mit anderen Begleiter:innen der Exerzitien im Alltag auszutauschen und zu vernetzen.

Wer sich intensiver im Kontemplativen Beten einüben möchte, findet Einführungen oder Übungs-/Kontemplationsgruppen dazu in unterschiedlichen Formaten unter:

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)



[www.schloss-fuerstenried.de/Kursprogramm](http://www.schloss-fuerstenried.de/Kursprogramm)



[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)



[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)

