

EXERZITIEN TAG

**Ein Tag ganz
für mich**

9. Dezember 2025 im Kloster Armstorf
11. Dezember 2025 Campus St. Michael in Traunstein
16. Dezember 2025 im Kloster Bernried
17. Dezember 2025 im Kloster Bernried
jeweils von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr



**ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING**

Leitung: Luitgard Mittermaier
Fachstelle Spirituelle Begleitung
HA 5.1 Kindertageseinrichtungen

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
 - Nachmittagskaffee
-

Unkostenbeitrag: 15 Euro
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Sie können hierfür einen Freistellungstag für Exerzitien in Anspruch nehmen.

Kontakt:

Luitgard Mittermaier

E-Mail: LMittermaier@eomuc.de

Mobil: 01 71 / 3 19 37 40

Anmeldung: bis 7. November 2025

Anmeldeformular unter:

www.kita-spiritualitaet.de

Anmeldungen senden an:

kita-spirituell@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
Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation
Bildnachweis: iStock.com / Petja Klobucar
UID-Nummer: DE811510756

