

## **Mit diesem 4-wöchigen geistlichen Übungsweg**

laden wir Sie ein, neu in Berührung zu kommen:

„Ich bin da“ ist Titel und Programm der Exerzitien im Alltag. Das alte Testament erzählt, wie Gott sich im brennenden Dornbusch Mose offenbart als der Gott, der sein Volk aus der Unterdrückung in Ägypten in die Freiheit und Selbstbestimmung führen wird. Nach seinem Namen gefragt, antwortet Gott mit diesem Wort: „Ich bin der Ich-bin-Da“ (Exodus 3,14).

Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt. „Ich bin da“ gilt für den Übenden als Einladung, ganz bei sich zu sein, präsent im Hier und Jetzt des Körpers, der Seele und des Alltags. Wer bei sich selbst zu Hause ist, hat die Chance, Gott dort zu treffen.

## **Kontakt:**

**Kath. Pfarramt Mariahilf**

Tel. 089/ 651 28 66

Fax 089/ 651 98 47

mariahilf.muenchen@erzbistum-muenchen.de

**Evang.-Luth. Pfarramt St. Johannes**

Tel. 089/ 48 15 22

Fax 089/ 44 10 98 01

**Email: pfarramt.stjohannes.m@elkb.de**

**Ort:** St. Johannes am Preysingplatz. Die

Johanneskirche hat einen sehr ansprechenden Meditationsraum.

Auch den Kirchenraum wollen wir für unsere Übungen mit einbeziehen.

Die Kirche ist gut über die S-Bahn,

Rosenheimer Platz, Ausgang Gasteig oder

über die U4/U5, Max-Weber-Platz zu

erreichen

## **Mariahilf und St. Johannes laden ein zu den ökumenischen Exerzitien im Alltag**

**Unser Thema:**

***ICH BIN DA***

***Still werden, wahrnehmen,  
aufmerksam sein für sich  
und Gott***

**12.03. – 09.04.2025**

**In St. Johannes am  
Preysingplatz**

**Infos und Voranmeldungen im Pfarramt St.  
Johannes unter 089/48 15 22**

**Oder per Mail:**

**pfarramt.stjohannes.m@elkb.de**



## **Ökumenische Exerzitien im Alltag**

sind Übungen, um im alltäglichen Leben die Gegenwart Gottes und sein Wirken zu entdecken, um das konkrete Leben auf ihn hin zu ordnen und sich von ihm verwandeln zu lassen. Diesen Weg wollen wir gemeinsam gehen und üben.

Wir treffen uns an 4 Abenden **vom 12.03. bis 09.04.2025**

**Zeit: Jeweils mittwochs um 19 bis 20:30 Uhr**

**Am letzten Abend werden wir eine Agape-Feier (ein Gemeinschaftsmahl) halten.**

**Die Teilnehmerunterlagen erhalten Sie am 12.03.2025 nach dem Vortrag von Pater Anselm oder wir schicken sie Ihnen gerne zu, auch wenn Sie nicht an den Treffen teilnehmen können**

## **Themen und Termine:**

### **12.03. Zur Ruhe kommen; Vortrag mit Pater Anselm Grün**

#### **19.03. Im Hier und Jetzt meines Körpers.**

Die erste Woche beginnt mit Körperübungen. Mit dem Körper ist man immer in der Gegenwart. Der Körper schafft Kontakt zur eigenen Realität und zu dem, was der übenden Person begegnet.

#### **26.03. Im Hier und Jetzt meiner Seele**

Die zweite Woche lädt mit verschiedenen Übungen ein, nach innen zu schauen, ins Hier und Jetzt der Seele mit ihren Gefühlen und Empfindungen. Denn der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei, sondern immer durch sie hindurch mit all ihren Aspekten.

#### **02.04. Im Hier und Jetzt Gottes**

Die dritte Woche nimmt ausführlich die Beziehung zu Gott in den Blick. Sie macht Angebote, wie man sich für sein Wirken öffnen und seine Gegenwart suchen und spüren kann.

#### **09.04. Im Hier und Jetzt meines Alltags**

Die Übungen der vierten Wochen leiten dazu an, die Haltung der Achtsamkeit und Verbundenheit im Alltag zu leben.

## **Leitung:**

Gemeindereferentin in Rente, Elisabeth Rappl,  
Mariahilf,  
Meditationsteam St. Johannes

## **Anmeldung bis 10.03.2025**

Zu den ökumenischen Exerzitien im Alltag in St. Johannes melde ich mich an:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-mail: