

## AUSZEIT IM ALLTAG - SPIRITUELLE ME-TIME

# Unterwegs zum Licht

Online

Je kürzer die Tage werden, umso mehr sehnen sich viele Menschen nach Licht und Sonne. So ist es nicht verwunderlich, dass die Lichterfeste mehrerer Religionen gerade in diesem Jahresabschnitt verortet sind. Im Judentum wird Chanukka begangen, indische Traditionen feiern Diwali und im Christentum steht Weihnachten bevor. Das Geburtsfest Jesu Christi, dem „Licht der Welt“, wird sinnigerweise in der längsten Nacht des Jahres begangen und das Zugehen darauf traditionell von wachsendem Licht begleitet.



Wir laden Sie ein, sich inmitten des Alltags für sieben Tage eine Auszeit zu gönnen: Eine halbe Stunde „spirituelle Me-Time“ pro Tag wird Sie bereichern und aufatmen lassen! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein kleines Heft mit Impulsen für jeden Tag der Woche. Texte und Bilder aus den religiösen Traditionen der Welt werden Sie begleiten – „Unterwegs zum Licht“!

### Die Spirituelle Me-Time besteht aus:

zwei Onlinetreffen | täglicher individueller Meditationszeit (ca. 30 min)

### Termine der Onlinetreffen

Sonntag: 7.12.2025, von 19 bis 20 Uhr | Sonntag: 14.12.2025, von 19 bis 20 Uhr

### Leitung

Dr. Renate Kern, Referentin im Fachbereich Dialog der Religionen des Erzbischöflichen Ordinariats München  
Sr. Susanne Schneider MC, Bildungsreferentin bei missio München

### Teilnahmegebühr

20 Euro

### Anmeldung

Per E-Mail - mit Angabe Ihrer postalischen Adresse - bis spätestens Montag, 1.12.2025 an:  
[bildung-muenchen@missio.de](mailto:bildung-muenchen@missio.de). Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und den Zugangslink per E-Mail.



In Zusammenarbeit mit




**INTERNATIONALES  
KATHOLISCHES MISSIONSWERK**

Ludwig Missionsverein KdöR

Pettenkoferstraße 26-28 | DE - 80336 München  
Tel. +49 (0)89 51 62-0

[info@missio.de](mailto:info@missio.de)

[www.missio.com](http://www.missio.com)

LIGA Bank München  
IBAN DE96 7509 0300 0800 0800 04  
BIC GENODEF1M05



**missio München tritt Missbrauch in jeglicher Form entgegen.**

Nähere Informationen zur missio Schutz-Policy sowie zu unseren Projektförder-Richtlinien finden Sie auf [www.missio.com/ueber-uns/missio-transparent](http://www.missio.com/ueber-uns/missio-transparent)