

# Exerzitien mitten im Alltag

Fastenzeit 2026

Pfarrei Christkönig



Auch in diesem Jahr biete ich wieder die Möglichkeit zu gemeinsamen Exerzitien an. Als Grundlage dazu gibt es ein schön gestaltetes Heft in ganz neuem Design mit dem Titel: „**Und DU?**“

Das Heft enthält kurze Impulse und Gedanken für den jeden Tag in der Fastenzeit. Sie sind eine Einladung:

- zur Deutung und Interpretation für das eigene Leben
- den eigenen Horizont zu erweitern
- sich mit Hoffnung & Zuversicht immer wieder neu beschenken zu lassen
- das Gott- und Selbstvertrauen zu stärken
- mit Anregungen für Zeiten der Stille, des Gebetes, der Besinnung und der Tat im Alltag
- sich am „Blick in den Spiegel“ freuen
- mit Impulsen zu mehr Achtsamkeit und Wertschätzung der kleinen Dinge
- zur Vertiefung des eigenen Glaubens
- immer wieder einen Aufbruch wagen

Gerade auch wenn man wenig Zeit hat, sind die einzelnen Impulse eine gute Hilfe dem Tag eine ganz besondere Prägung zu geben. Die Anregungen sind kurz und prägnant. Sie können in wenigen Minuten gelesen und als „Überschrift“ für eine Woche oder einen Tag gesehen werden.

Egal wie man sie verwendet,  
sie sind auf alle Fälle ein MEHR  
an Lebensqualität und wollen uns  
zur MITTE unseres Daseins führen.

**Der Umgang mit den  
Impulsen & Anregungen  
wird eigenverantwortlich gestaltet.**

*Diakon Alexander Reischl  
Pfarrei Christkönig  
Email: AReischl@ebmuc.de*



Wer Interesse an dem gemeinsamen Weg mit dem Heft in der Fastenzeit hat, kann sich bei mir direkt anmelden oder im Pfarrbüro Name und Anschrift angeben. Kosten: 5,00 EUR

### Weitere zusätzliche freiwillige Angebote:

- **Exerzitientreffen:** Do 26.02. + Do 19.03. um jeweils 19.30 Uhr im Pfarrsaal von Christkönig  
*Hilfestellungen, Anregungen und Impulse für den weiteren Exerzitienweg (Dauer ca. 45 Minuten).*
- **Einzelbegleitung:** Nach persönlicher Absprache und gemeinsamer Terminvereinbarung  
*Die Begleitung ist auch als Telefongespräch, gemeinsamer Spaziergang oder bei einem Kaffee möglich. Gerne bin ich auch bei der Vermittlung an eine andere Begleitperson behilflich.*

