

Exerzitien im Alltag 2026

**„Vergiss nicht,
deine Wurzeln zu gießen“**

**Ein geistlicher Übungs weg
in der Fastenzeit**



Foto: Pixabay/CCO

Gestalten Sie die Fastenzeit bewusst und gönnen Sie sich Zeit für sich und mit Gott!

Die Teilnehmenden nehmen sich täglich (ca. eine halbe Stunde) Zeit für Gebet und Betrachtung. Einmal in der Woche treffen sie sich zum Austausch über ihre Erfahrungen.

Unter dem diesjährigen Titel „**Vergiss nicht, deine Wurzeln zu gießen**“ laden die vier Wochen der Exerzitien ein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen:

1. Woche: **Was mich nährt und tränkt.**
2. Woche: **Meine Wurzeln, mein Wachsen und Werden.**
3. Woche: **Was hilft in Trockenzeiten?**
4. Woche: **Abschluss, Ausblick, Weiterwachsen**

Gruppentreffen:

Donnerstag, 05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03. jeweils 19:00-21:00 Uhr
im Pfarrheim von Christi Himmelfahrt, Waldschulstr. 4, 81827 München
Leitung: Sr. Dorothea Gnau, Kongregation der Helferinnen

Für **weitere Informationen** wenden Sie sich bitte an Sr. Dorothea Gnau:
E-Mail: dorothea.gnau@helferinnen.info oder Tel. 0157-82 95 17 91
Anmeldung erbeten bis 26.02.2026 im Pfarrbüro Christi Himmelfahrt
christi-himmelfahrt.muenchen@ebmuc.de oder Tel. 089-430 41 16

Pfarrverband München-Christ Trudering



Katholische Pfarrei
Christi Himmelfahrt

 **Kongregation
der Helferinnen**
Im Dienst der Hoffnung