



## **Gottes Spuren im Alltag entdecken**

**Ein Weg auf Ostern hin**

**Exerzitien im Alltag  
im Kloster Magdenau**

## **Was sind Exerzitien im Alltag?**

ExiA gehen auf Ignatius von Loyola (1491-1556) zurück.

Sein Grundgedanke war das Vertrauen, dass es möglich ist, „Gott in allem zu suchen und zu finden“ – also auch in den konkreten Begebenheiten und Erlebnissen des Alltags.

ExiA sind eine Möglichkeit, den Alltag bewusst wahrzunehmen, sich Ruhe-Inseln zu schaffen und Gott im Alltag zu entdecken.

ExiA laden zu einem persönlichen und gemeinschaftlichen geistlichen Weg ein. Sie sind eine intensive Zeit des Gebetes und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben und Leben.

ExiA fördern

- die Vertiefung des eigenen Glaubens
- die Gewohnheit, im Alltag regelmässig zu beten
- eine intensive Auseinandersetzung mit meinem Leben
- Stille im Alltag zu suchen und zu finden

## **Was bedeutet es, an Exerzitien im Alltag teilzunehmen?**

- Während des Zeitraums der ExiA sich täglich 15-30 Minuten Zeit für Stille und persönliches Gebet und 10 Minuten Zeit für einen Tagesrückblick zu nehmen.
- Eine Begleitmappe unterstützt die täglichen Schritte des Weges.
- Sich in diesem Zeitraum einmal wöchentlich für 1-1½ Stunden in der Gruppe zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zu geistlichen Impulsen zu treffen.
- Die Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch

## **Daten**

### **Informationsanlass**

Donnerstag, 09.02.2017, 19:30 Kloster Magdenau

### **Gruppentreffen**

Donnerstag, 02.03.2017, 19:30 Kloster Magdenau

Donnerstag, 09.03.2017, 19:30 Kloster Magdenau

Donnerstag, 16.03.2017, 19:30 Kloster Magdenau

Donnerstag, 23.03.2017, 19:30 Kloster Magdenau

Donnerstag, 30.03.2017, 19:30 Kloster Magdenau

Donnerstag, 06.04.2017; 19:30..Kloster Magdenau

Donnerstag, 13.04.2017, 19:30 Kirche St. Laurentius, Flawil

Freiwilliger Unkostenbeitrag: CHF 30.-

### **Leitung**

Ruth Rohde Ehrat

### **Informationen und Anmeldung:**

Ruth Rohde Ehrat  
ruth.rohde@se-ma.ch  
Tel: 071 393 48 70



## **Erfahrungen mit Exerzitien im Alltag**

„Ich bin sensibler geworden und lebe bewusster als vor den Exerzitien im Alltag. Ich nehme meine Mitmenschen aufmerksamer wahr. Ich bin ein Stück lebendiger geworden.“

„Die bewusste stille Zeit hat mir viel Kraft für meinen Alltag gegeben.“

„Die wöchentlichen Treffen in der Gruppe waren für mich wichtig. Da spürte ich, ich bin im Glauben und im Leben nicht alleine unterwegs.“

„ Der ganze Ansatz ist für mich wirklich neu:

- Weniger Worte, dafür mehr Stille
- Keine langen Texte, dafür mehr verkosten
- Nicht alleine, sondern gemeinsam
- Nicht googeln und nachschlagen, um einen Bibeltext möglichst genau zu verstehen, sondern das Ganze umdrehen und beobachten, was der Text mit mir macht.“

