

**Vertiefter beten und glauben lernen durch Einübung in christliche Meditation und Exerzitien im Alltag.**

Zeitraum:

29.11.2018 (mit einer Pause um die Feiertage) bis Mitte Januar 2019, jeweils Donnerstag, 19.00 Uhr

- **wöchentliche Treffen in der Gruppe (Donnerstagabend)**
- **sich auf den Weg einlassen und Weggemeinschaft erfahren**
- **Hinführung zu Gebet und Meditation**
- **Gebetsanregung für den Alltag**
- **tägliche Gebetszeiten**
- **Austausch in der Gruppe und Einzelgespräch**
- **ökumenisch ausgerichtet**
- **für alle Altersgruppen**

**Anleitung und Begleitung:**

**Bruder Pascal Sommerstorfer ofm**

**Mail: [bruderpascal@franziskaner.de](mailto:bruderpascal@franziskaner.de)**

**Tel.: 0661/10 95 41**

**mobil: 0151/40 25 79 09**

**[www.projekt.sandamiano.de](http://www.projekt.sandamiano.de)**



**Nicht Bethlehem allein  
ist auserkoren.**

**Nicht über einem Stall  
nur steht sein Stern.**

**In tausend Hütten wird  
das Kind geboren.**

**Und jeder Ort ist  
Krippe unsres Herrn.**

**Wer kann das Kind in  
seinem Leben finden?**

**Such mit Geduld.**

**Vertreib die Müdigkeit.**

**Er lässt sich nie an  
deine Pläne binden.**

**Du kommst nach**

**Bethlehem zu seiner Zeit.**

**Georg Schmid, 1983**

## **WEGE ZUM LICHT**

Exerzitien  
im Alltag

Zu Advent und  
Weihnachten



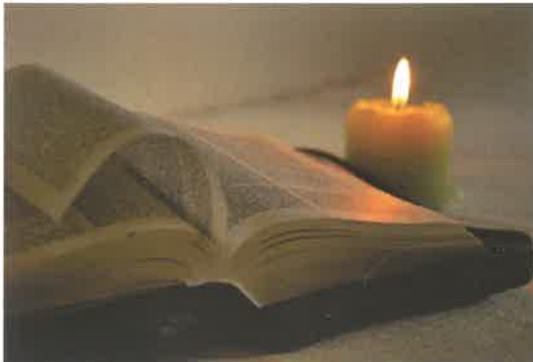
Kloster Frauenberg



**FRAUENBERG**  
Franziskaner & antonius

Haben Sie manchmal das Gefühl,  
im Alltag keine Zeit für sich selbst  
haben?

Fragen Sie sich hin und wieder:  
Wie finde ich Zeit, um zu mir selbst  
zu finden und mein Leben tiefer zu  
verstehen?



**Mit diesem Angebot sind Sie eingeladen,  
in Gemeinschaft mit anderen:**

- Gewohntes und Alltägliches mit neuen Augen zu sehen
- Die eigene Beziehung zu Gott bewusst in den Blick zu nehmen und zu vertiefen
- Das Leben mehr und mehr aus dem Glauben zu sehen und zu gestalten

Die kommende Advents- und  
Weihnachtszeit kann dafür ein  
sinnvoller Rahmen sein.

**Sich auf diesen Weg einlassen  
bedeutet:**

sich im Alltag Zeit nehmen

- für persönliches Beten mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 25 Minuten täglich).
- für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 5 Minuten täglich)

wöchentlich

- sich als Gruppe zu treffen, um gemeinsam still zu werden, sich im Austausch in der Kleingruppe als Weggemeinschaft zu erfahren und Impulse für die täglichen Übungen zu erhalten.

In einem Einzelgespräch

- den persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und Fragen klären.



**Termine für die Exerzitien**

**Jeweils donnerstags, 19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr, Franziskanerkloster am Frauenberg**

**Herzliche Einladung zum Info-Abend:  
Donnerstag, 22. Nov. 18, um 19.00 Uhr**

1. ABEND DO, 29.11.18

2. ABEND DO, 6.12.18

3. ABEND DO, 13.12.18

4. ABEND DO, 20.12.18 – PAUSE –

5. ABEND DO, 10.01.19

6. ABEND (Abschluss der Exerzitien,  
Termin nach Absprache mit der  
Gruppe)

**Bitte beachten:**

**Die Abende bauen inhaltlich  
aufeinander auf. Aus diesem Grund  
und aus Rücksicht auf all diejenigen,  
die sich für diese begrenzte Zeit auf ein  
Miteinander einlassen, wird die  
Bereitschaft und Möglichkeit zur  
Teilnahme an allen Abenden  
vorausgesetzt.**

**Kosten:**

**Für die Unterlagen, die Sie erhalten  
werden, und sonstige Auslagen werden  
30 € erbeten.**