



## **Wen suchst du?**

Mit Maria von Magdala Ostern er-leben

Ein geistlicher Übungsweg im Alltag von Ostern bis Pfingsten

16. April bis 28. Mai 2020

Kapelle unter dem Dach, Mutterhaus der Berner Diakonissen, Bern

## **Exerzitien im Alltag – ein geistlicher Übungsweg**

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

Während sechs Wochen täglich aufmerksam Zeit mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich das in unserem Lebensalltag auswirkt – das ist das Herzstück der Exerzitien im Alltag.

Vorkenntnisse braucht es keine; lediglich die Bereitschaft, sich auf das Üben einzulassen. Ein Üben, das nach sechs Wochen durchaus nicht enden muss, sondern zu einem festen und wertvollen Bestandteil des eigenen Alltags werden kann.

Gemeinsam möchten wir uns an sechs Abenden Zeit gönnen, um uns zu vergegenwärtigen, dass und wie Gott durch seine verborgene Begleitung in unserem Leben wirksam war und ist – entdecken, verstehen, dafür danken, dass er schon immer da war und uns einlädt, mit ihm in einer persönlichen Beziehung zu leben. Es geht darum, eine regelmässige Ausgestaltung dieser Beziehung einzuüben und lebendig zu erhalten.

**Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.**

**Die Teilnahme an allen Kursabenden ist ab dem 2. Abend verbindlich.**

## **Grundhaltung**

Konzentration auf das Wesentliche im bewussten Suchen der Stille vor Gott.  
Offen und hellhörig sein für Gottesbegegnungen in meinem Alltag.  
Die heilende Gegenwart Gottes in meinem Leben erfahrbar werden lassen.  
Meine Lebenssituation, in die ich gestellt und gerufen bin, mit neuen Augen sehen.

## **Stationen auf meinem Weg zum persönlichen Üben**

- Sechs Abende mit Impuls und Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Täglich eine persönliche Zeit der Stille, der Meditation und des Gebets von rund dreissig Minuten.
- Achtsamer Rückblick auf den Tag (rund zehn Minuten).
- Ein persönliches Gespräch mit einer Begleitperson (falls gewünscht).

## **Kursdaten**

Donnerstag 16./23./30. April, 7./14./28. Mai 2020: 19.30 – 21.00 Uhr

Nach dem ersten Kursabend besteht die Möglichkeit, sich vom Kurs wieder abzumelden. Anschliessend ist die Teilnahme verbindlich.

## **Kursort**

Stiftung Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern (Kapelle im Dachstock des Mutterhauses der Diakonissen Bern).

## **Anfahrt**

Ab Hauptbahnhof Bern in wenigen Minuten mit Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen, Haltestelle Salem. Parkplätze stehen im gebührenpflichtigen Parkhaus zur Verfügung.

## **Anmeldung**

**Bis am Sonntag 5. April 2020** per Email, Telefon, Post an untenstehende Adresse,

**mit Angaben** zu: Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Telefon, Email; Exerzienerfahrung: ja oder nein.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

## **Kosten**

CHF 150.–

Preisreduktion ist nach Absprache möglich. Der Betrag ist während des Kurses per Einzahlungsschein zu bezahlen.

## **Leitung**

Myriam Grütter und Franziska Schnyder, Bern, Leiterinnen für Exerziten im Alltag.

## **Auskunft / Anmeldung**

Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern, 031 331 12 91,

[myriam.gruetter@bluewin.ch](mailto:myriam.gruetter@bluewin.ch)

Titelbild: Sieger Köder, Der Tod zerbricht