



Röm.-kath. Pfarrei St. Maria Königin Langenthal



Du musst nicht über Meere reisen,  
musst keine Wolken durchstossen  
und nicht die Alpen überqueren.  
Der Weg, der dir gezeigt wird,  
ist nicht weit:  
Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst  
entgegengehen.  
Denn das Wort ist dir nahe:  
Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.

Bernard de Clairvaux  
um 1090 bis 1153  
Zisterziensermönch und -abt  
Theologe  
Mystiker



**Es liegt ein Traum in meiner Seele**

**Exerzitien im Alltag - ein geistlicher Übungsweg  
in der Fastenzeit**

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. Wir sammeln uns, sind offen und hellhörig und entdecken Quellen für unser Leben.

### Elemente des Weges

- 6 wöchentliche Treffen in der Gruppe mit Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Es besteht die Möglichkeit, sich nach dem ersten Abend wieder vom Kurs abzumelden.
- Täglich eine persönliche Meditationszeit (ca. 30 Minuten) und ein Tagesrückblick (ca. 10 Minuten).
- Einzelbegleitung – Möglichkeit zu 1 bis 2 Gesprächen mit einem Mitglied des Leitungsteams.

### Voraussetzungen

- Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
- Zeit und Bereitschaft, sich auf den Übungsweg ganz einzulassen; Teilnahme möglichst an allen Treffen.
- Offenheit für andere Menschen und andere weltanschauliche und religiöse Haltungen.
- Bereitschaft, aufeinander zu hören.
- Eine stabile psychische Gesundheit.

### Ökumenisches Leitungsteam

- Myriam Grütter, Leiterin Exerzitien im Alltag
- Rosemarie Häfliger
- Kaplan Arogya Reddy Salibindla

**Ort** Forum Geissberg, Melchnaustrasse 9, Langenthal  
**Zeit** jeweils dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Daten** 25. Februar, 3., 10., 17., 24. und 31. März 2020  
**Kosten** Fr. 120.- (oder nach Selbsteinschätzung) Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmende  
**Anmeldung** bis Sonntag, 16. Februar 2020

### Auskünfte und Anmeldung

- Rosemarie Häfliger, Oberhardstr. 51, 4900 Langenthal 062 922 56 45; [alha@besonet.ch](mailto:alha@besonet.ch) oder
- Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern 031 331 12 91; [myriam.gruetter@bluewin.ch](mailto:myriam.gruetter@bluewin.ch)

-----Anmeldetalon-----

Name und Vorname: .....

Strasse, PLZ und Ort: .....

Telefon und E-Mail: .....

Erfahrung in Meditation/Exerzitien (Ja/Nein): .....