

**Aufatmen und Innehalten:**  
Oasentage und Auszeiten

**Innehalten und reflektieren:**  
Zeiten der Stille und Exerzitien

**Nicht alleine unterwegs sein:**  
Begleitung in Glaubens- und Lebensfragen  
und in Zeiten der Trauer

## **Marianne Krämer-Birsens**

Religionspädagogin/ Gemeindeferentin und  
Exerzitienbegleiterin

### **Ausführliche Informationen / Kontakt:**

[www.marianne-kraemer.birsens.name](http://www.marianne-kraemer.birsens.name)

E-Mail: [marianne.kraemer@birsens.name](mailto:marianne.kraemer@birsens.name)

Tel.: 02636-92 96 90 und 0177 4616923

### **Für ehrenamtlich Engagierte:**

Schritt für Schritt...- Achtsamkeit im Alltag,  
06. März 2021 Maria Laach

Trauernde trösten, aber wie?  
22.10.2021 Maria Laach



Termine 2021

## Aufatmen und Innehalten

- Zur Mitte kommen - meditatives Tanzen jeden Donnerstag in Krufft

## Kleine Auszeiten:

- Meditation und Tanz – ein Wochenende zur Ruhe und Entspannung 10./11. April in St. Thomas
- Die Perlen des Glaubens und des Lebens kennenlernen 30.-31. Oktober in St. Thomas

## Zwischen Wort und Schweigen – Zeiten der Stille und Exerzitien:

- Am Bodensee vom **13.-20. März** im Schloss Hersberg, ignatianische Einzelexerzitien
- Einzelexerzitien mit Impulsen zu den Fensterbildern von la Neylière, dem Mutterhaus der Maristen in den Lyoner Bergen **20.-27. Juni**
- Kurzexerzitien mit Tanz in Springiersbach **4.-7. Juli** (kfd Trier)
- Exerzitien in der Jahresmitte in Waldbreitbach **05.09.-11.09.** bei den Waldbreitbacher Franziskanerinnen
- Exerzitien am Meer auf Wangerooge **19.-25. September** – ignatianische Einzelexerzitien

- Exerzitien mit meditativem Tanz in St. Thomas **7.-13. November**

- **Einzelexerzitien** nach Absprache

## Für Paare:

- Wochenende zum Valentinstag 20./21. Februar 2021 in St. Thomas: „Da waren es nur noch zwei“ – wenn die Kinder aus dem Haus sind
- Wochenende für junge Paare „Mut zur Liebe“ in Vallendar 26.-28. Februar 2021 (auch möglich zur Ehevorbereitung)
- Schnupperexerzitien für Paare in St. Thomas 8.-10. Juli
- Exerzitien für Ehepaare am Bodensee 17.-24. Juli 21

## Nicht alleine unterwegs sein

- Geistliche Begleitung in Glaubens- und Lebensfragen – einmalig oder über einen längeren Zeitraum – ein Stück Weg miteinander gehen
- Begleitung in Zeiten der Trauer und bei der Gestaltung der Abschiedsfeier
- „Reisen in guter Gesellschaft“ jährliche Reise mit kleiner Gruppe