26. November bis 01. Dezember Springiersbach

**Auf ein Neues – Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen**

Mit dem 1. Advent beginnt das neue Kirchenjahr. Die Woche davor ist eine gute Zeit, innezuhalten und das vergangene Jahr noch einmal anzuschauen. Vielleicht das eine oder andere loszulassen oder abzuschließen und dann bereit sein, sich auf Neues einzulassen. Dazu laden diese Tage ein.

Karmelitenstraße 2, 54538 Bengel, Tel. 0 6532 / 93 95 - 0  
[exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de](mailto:exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de)

26.-30. Juni Reisen in guter Gesellschaft

In das Land zwischen Elbe und Trave ins Kloster Nütschau

Für 2024 ist vom 15.-25.Februar eine Reise nach Israel geplant.

Eine genaue Ausschreibung mit Preisen ist erst 11 Monate vor Reisebeginn möglich.

Geplant sind 5 Übernachtungen am See Genezareth und 5 Übernachtungen in Jerusalem, so dass ausreichend Zeit ist, an beiden Orten zu verweilen. Wer Interesse hat, kann sich gerne schon melden, es wird im November auch ein Vorbereitungswochenende geben.

**Geistliche Zeiten und Angebote 2023**

11.-18. März am Bodensee in Langenargen

**Mit Freude und Leichtigkeit dem Osterfest entgegen**

Geistliche (Exerzitien-)Zeit in der Fastenzeit für Paare und Einzelne

Die Fastenzeit lädt ein, die Beziehung zu Gott und Jesus zu vertiefen. Dies kann mit Freude und Leichtigkeit geschehen. Das sagt auch der Name des 4. Fastensonntags Laetare: freue dich!

Elemente dieser Tage sind: Übungen zur Achtsamkeit und Meditation - Biblische Impulse Angebot des persönl. Begleitungsgesprächs - Austausch und Bibelgespräch am Abend /Abendlob Verbindliche Zeit der Stille und des Schweigens am Vormittag.

Anmeldung bis 15. Januar notwendig!

30. März bis 6. April Vallendar, Forum Vinzenz Pallotti

Ignatianische Einzelexerzitien **vom 30.03-06.04.2023 – zu Beginn der Heiligen Woche**

Diese Tage der Stille laden ein, das Wort Gottes in das eigene Leben einzulassen durch Gebet, Meditation und Stille. Die persönliche Beziehung zu Gott kann wachsen und Gottes Wirken im eigenen Leben wird erkennbarer.

Elemente der Tage sind:

* Durchgängiges Schweigen
* Persönliche Begleitgespräche mit Impulsen
* Persönliche und gemeinsame Gebetszeiten
* Übungen zur Achtsamkeit

Der Beginn und das Ende der Exerzitien kann individuell gewählt werden, die Mindestzeit beträgt drei volle Exerzitientage (plus An-und Abreise), die maximale Zeit sind sechs volle Exerzitientage (plus An- und Abreise).

Die Kar- und Ostertage können in der Stille und in der gemeinsamen Feier mit den Pallottinern erlebt werden.

[www.forum-pallotti.de](http://www.forum-pallotti.de), [forum@vpu.de](mailto:forum@vpu.de), Tel. 0261-6402-250

14. April 2023 –16. April 2023 in Waldbreitbach

**Impulswochenende mit getanzten Elementen**

Für die Teilnahme ist keine Tanzerfahrung erforderlich, aber die Bereitschaft, sich auf einfache Tänze einzulassen, sowie auf Schweigezeiten. Biblische Impulse und das Angebot von Einzelgesprächen gehören ebenfalls zum Tagesablauf. Eine Teilnahme ist nur am gesamten Kurs möglich.

Tanzbegleiterin: Margit Haas, Ausbildung in Bibel getanzt

Exerzitienbegleiterin: Marianne Krämer-Birsens, Ausbildung in Exerzitien-Begleitung

**9.-16. September Wangerooge Einzel-Exerzitien am Meer**

**Veranstalter: Bistum Aachen**

Begleiterinnen: Raphaela Ernst und Marianne Krämer-Birsens

01.-7. Oktober Wangerooge

Exerzitien am Meer „Wie Wind und Weite und wie ein Zuhaus“

Eine Woche Auszeit am Meer: Wellen, Wind und Weite erfahren, dazu Stille, Gespräch und Gebet. All das kann helfen, den eigenen Lebensrhythmus (wieder) zu finden, die Gottesbeziehung neu zu entdecken oder zu vertiefen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Elemente: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Achtsamkeitsübungen und gemeinsame Meditation am Morgen, persönliche Gebetszeiten, Teilnahme an der Eucharistiefeier der Gemeinde. (Ignatianische Einzelexerzitien )

Veranstalter: Bistum Trier – geistlich leben

Begleiterinnen: Ingrid Großgarten und Marianne Krämer-Birsens

21.-28- Oktober Niederalteich an der Donau

Paarexerzitien für Paare der ME – Gemeinschaft

Begleitung: Paul Birsens und Marianne Krämer-Birsens