

Einzel-Exerzitien am Meer

Elemente:

- Durchgängiges Schweigen,
- tägliches Begleitgespräch,
- Achtsamkeitsübungen und gemeinsame Meditation am Morgen,
- persönliche Gebetszeiten,
- Teilnahme an der Eucharistiefeier der Gemeinde.

7.-14. September 2024 Wangerooze

Veranstalter: Bistum Aachen

Begleiterinnen: Raphaela Ernst
und Marianne Krämer-Birsens

28. September - 05. Oktober 2024 Borkum

Veranstalter: Bistum Trier

geistlichleben.de

Begleiterinnen: Ingrid Großgarten
und Marianne Krämer-Birsens

06.-12. Oktober Borkum 2024 Exerzitien für Paare

Veranstalter: Marriage Encounter
Me-deutschland.de

Begleitung: Paul Birsens und
Marianne Krämer-Birsens

Zuschussmöglichkeiten Ehrenamtliche im Bistum Trier

Zuschüsse werden pro Kalenderjahr bis zu einer Höhe von 350 Euro gezahlt. Voraussetzung ist, dass Sie im Bistum ehrenamtlich tätig sind (z.B. Pastoraler Raum, Pfarrei, Kirchenchor). Der Antrag ist bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn zu stellen.

Was sind Geistliche Zeiten?

Geistliche Zeiten laden ein, sich von Gott ansprechen und beschenken zu lassen durch sein Wort und seine Nähe. Sie laden durch den Austausch mit anderen ein, Kraft zu schöpfen und wieder den Weg in die innere Mitte zu finden.

Für alle Exerzitien-Kurse gelten folgende Voraussetzungen:

Erfahrungen und/oder Interesse an/mit persönlichem Gebet und Zeiten der Stille. Teilnahme von Anfang bis Ende und die Bereitschaft, sich auf das Schweigen einzulassen.

Exerzitien und mehr

Geistliche Zeiten und Angebote 2024



„Geht hinaus in Euren Tag!
Brecht auf ohne Landkarte und
wisst, das Gott unterwegs zu
finden ist.“

Madeleine Delbrel

09.-12. Mai 2024
Straßenexerzitionen in Saarbrücken

Veranstalter: Bistum Trier
geistlichleben.de/exerzitionen/angebot-e-2024/

25.- 27.10.2024 Waldbreitbach
Impulswochenende mit Bibel
getanzt

Tanzbegleiterin: Margit Haas,
Exerzitionenbegleiterin:
Marianne Krämer-Birsens
www.waldbreitbacher-franziskanerinnen.de

31.10.- 03.11.2024 Vallendar
Herbstliche Auszeit mit den Perlen
des Glaubens

Allerheiligen nicht allein sein
www.forum-pallotti.de

15.- 17. November 2024 St. Thomas
Wochenende mit Bibliolog

Biblische Geschichten erleben, als
wäre ich selbst dabei gewesen
Begleiterinnen: Claudia Kuhn und
Marianne Krämer-Birsens
www.sanktthomas.de

18.-22. November 2024
Exerzitionen zum Kennenlernen
www.forum-pallotti.de

22.11. -29.11.2024 Springiersbach
Altes loslassen, Neuem Raum geben

Einzelexerzitionen mit
Gemeinschaftselementen
Karmel Springiersbach,
www.karmeliten.de

Das bin ich:

Marianne Krämer-Birsens
Jahrgang 59, verheiratet,
2 Söhne, seit 40 Jahren
Gemeindereferentin

Ausbildung in geistlicher
Begleitung, Exerziten-
und Trauerbegleitung,
langjährige Erfahrung in der
Begleitung von Ehepaaren



Angebot von Begleitung in Lebens-
und Glaubensfragen, auch in Zeiten
der Trauer in Präsenz und im Video-
Format

Nähere Informationen und
Mitarbeit bei allen Angeboten:

Marianne Krämer-Birsens

Religionspädagogin,
Exerzitionenbegleiterin

Begleitung in Lebens- und
Glaubensfragen
und in Zeiten der Trauer und
des Abschieds

Tel: 0177 4616923

marianne.kraemer@birsens.name

www.marianne-kraemer.birsens.name

Jederzeit möglich:

Individuelle geistliche Begleitung
und Unterkunft in einer kleinen
Ferienwohnung am Laacher See,
nahe der Benediktiner-Abtei Maria
Laach

Geistliche Begleitung über einen
längeren Zeitraum

Begleitung in Zeiten des Abschieds
und der Trauer

Gestaltung von Oasentagen,
Auszeiten, Exerzitionen für Einzelne
oder Gruppen auf Anfrage