

## 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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://www.sanktthomas.de)

**18.-22. November 2024**  
**Exerzitionen zum Kennenlernen**  
[www.forum-pallotti.de](http://www.forum-pallotti.de)

**22.11. -29.11.2024 Springiersbach**  
**Altes loslassen, Neuem Raum geben**

Einzelexerzitionen mit  
Gemeinschaftselementen  
Karmel Springiersbach,  
[www.karmeliten.de](http://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](mailto:marianne.kraemer@birsens.name)

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