

Exerzitien am Meer 2025: Me(e)hr Tiefgang

Dem Meer lauschen im Fluss von Ebbe und Flut. Die Weite des Horizonts wahrnehmen. Sonne, Wind und Wellen spüren. Spuren ziehen, Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken, in die innere Mitte finden.

Elemente:

- Durchgängiges Schweigen,
- tägliches Begleitgespräch,
- Achtsamkeitsübungen und Meditation am Morgen,
- persönliche Gebetszeiten,
- Gemeinsames Abendlob und Eucharistiefeier in der Gemeinde.

28. 09. - 03. 10. 2025 Langeoog

Haus Meedland mit Bruder Bonifatius

<https://geistlichleben.de/exerzitien/angebot-e-2025/>

04.-11.Oktober 2025 Borkum

Haus Victoria

Marianne.Kraemer@birsens.name

8.-15.11.2025 Wangerooge

Haus Ansgar mit Raphaela Ernst

kontakt@raphaela-ernst.de

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.

Außerdem: Für (Ehe-)Paare

15.-21. Juni in Luxembourg Geistliche Auszeit

Seminare: Zeit für die Liebe
<https://me-deutschland.de>

Exerzitien und mehr Geistliche Zeiten und Angebote 2025



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

Madeleine Delbrel

20. 01. bis 24.01. Sankt Thomas

Das neue Jahr in den Blick nehmen: Was will wachsen, was lasse ich los?

Nach den Feiertagen tut es gut, innezuhalten und das neue Jahr in den Blick zu nehmen. **Die Perlen des Glaubens**, ein ökumenischen Gebetsband aus Schweden, hilft dabei. Jede Perle steht für einen eigenen Impuls, der im Schweigen und im Austausch bedacht werden kann.

<https://www.sanktthomas.de>

24. 03. 2025 bis 28. 03. 2025

Ebernburg, Bad Kreuznach

„ ... sammle meine Tränen in deinen Krug.“ (Ps 56,9)

Es gibt Zeiten, in denen die Klage stärker ist als die Freude am Leben. Und gleichzeitig gibt es die Sehnsucht nach Trost und Geborgenheit, den Wunsch, glauben zu können, Halt zu finden. Diese geistliche Auszeit bietet Gelegenheit, der eigenen Trauer Raum zu geben, persönlich, im Austausch mit anderen, in der Begegnung mit der Bibel und dem Gebet.

<https://geistlichleben.de/geistliche-zeiten/angebote-2025>

24.-28.11.25 Waldbreitbach

Kurzexerziten:

Altes loslassen, Neuem Raum geben

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.

Einzelexerziten mit
Gemeinschaftselementen
www.waldbreitbacher-franziskanerinnen.de

Reise durch die Bibel

Die biblischen Geschichten verstehen und erleben
am **7. 12. 24 und 8. 03. 25** 10-17 Uhr
im Forum Vinzenz Pallotti, Vallendar

Das bin ich:

Marianne Krämer-Birsens

Jahrgang 59, verheiratet, 2 Söhne
Religionspädagogin

Ausbildung in geistlicher Begleitung,
Exerzitenbegleitung, 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,
Exerzitenbegleiterin

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

Tel: 0177 4616923,

Mail: 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, Exerziten für Einzelne oder Gruppen auf Anfrage