

## **Altes loslassen- Neuem Raum geben: Kurzexerzitionen 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.

### **Elemente der Tage sind:**

- Biblische Impulse
- Schweigezeiten
- Persönliche und gemeinsame Meditationszeiten
- Übungen zur Achtsamkeit
- Angebot des persönlichen Begleitgespräches.

Im Vorfeld kann ein Gespräch mit der Referentin vereinbart werden.

Mindestteilnehmerzahl 3, max. Teilnehmerzahl 10.

Begleitung: Marianne Krämer-Birsens, Religionspädagogin, Exerzitionenbegleiterin

Datum: Montag, 24. November 2025 16,00 Uhr - Fr. 28 .November 2025 10.00 Uhr

Kosten: 340,00 EUR Vollpension 190,00 EUR Kursgebühr

Anmeldung: bis 3. November 2025 bei Marianne Krämer-Birsens