**Exerzitien am Meer 2025/2026:**

**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**

Warteliste!

**04.-11.Oktober 2025 Borkum**

**14.-21.März 2026 Borkum**

Haus Victoria

[Marianne.Kraemer@birsens.name](mailto:Marianne.Kraemer@birsens.name)

**8.-15.11.2025 Wangerooge**

**24.-30.Oktober 2026**

Haus Ansgar mit Raphaela Ernst

[kontakt@raphaela-ernst.de](mailto:kontakt@raphaela-ernst.de)

**10.-17.Oktober 2026**

**Geistliche Auszeit auf Borkum**

* Achtsamkeitsübungen und Meditation am Morgen
* Impulse für persönliche Reflexion und den Austausch in der Gruppe

**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.

**Geistliche Auszeiten für (Ehe-)Paare:**

Marianne Krämer-Birsens und Paul Birsens

**15.-21. Juni 2025 in Luxembourg**

**2.-7.November 2025 auf der Ebernburg**

**Seminare: Zeit für die Liebe**

[**https://me-deutschland.de**](https://me-deutschland.de)

**Exerzitien und mehr**

**Geistliche Zeiten und Angebote 2025/2026**

Ein Bild, das Blume, Pflanze, Blütenblatt, Einjährige Pflanzen enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

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

Madeleine Delbrel

**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**

**Kurzexerzitien:**

**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.

Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen

www.waldbreitbacher- franziskanerinnen.de

**Reise durch die Bibel**

Die biblischen Geschichten verstehen und erleben

am **25.Oktober2025** 10-17 Uhr

im Forum Vinzenz Pallotti, Vallendar

**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.

**Das bin ich:**

**Marianne Krämer-Birsens**

Jahrgang 59, verheiratet, 2 Söhne

Religionspädagogin

Ausbildung in geistlicher Begleitung, Exerzitienbegleitung, 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, Exerzitienbegleiterin

Begleitung in Lebens- und Glaubensfragen

und in Zeiten der Trauer und des Abschieds

Tel: 0177 4616923,

Mail: [marianne.kraemer@birsens.name](mailto: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,** Exerzitien für Einzelne oder Gruppen auf Anfrage