

Exerzitien am Meer

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.

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

14.-21.März 2026 Borkum

Im Haus Victoria
mit Sr. Gerlinde – Maria
Anmeldung: www.geistlichleben.de

13.-19.09. 2026 Juist

Pax-Haus

24.-30.Oktober 2026 Wangerooge

Haus Ansgar mit Raphaela Ernst
Anmeldung: kontakt@raphaela-ernst.de

07.-13. März 2027 (!) Baltrum

Exerzitien in der Nähe

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.

www.waldbreitbacher-franziskanerinnen.de

13.-16.April 2026

Ebernburg, Bad Kreuznach

Loslassen und Neuanfang

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-2026>

Geistliche Auszeiten

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.

10.-17.Oktober 2026 Borkum

Im Gästehaus Victoria

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

Veranstalter:

Pastoraler Raum Andernach

Kontakt: Marianne Krämer-Birsens

Geistliche Auszeiten für (Ehe-)Paare:

Marianne Krämer-Birsens und Paul Birsens

27.09.-03.10.2026 in Dorfweil/ Taunus

Seminare: Zeit für die Liebe

<https://me-deutschland.de>

Reise durch die Bibel

Die biblischen Geschichten verstehen und erleben
am **28.März 2026** 10-17 Uhr
im Forum Vinzenz Pallotti, Vallendar

Zuschussmöglichkeiten

für 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).

Das bin ich:



Marianne Krämer-Birsens

Jahrgang 59, verheiratet,
Religionspädagogin
Ausbildung in geistlicher Begleitung,
Exerzitienbegleitung, Trauerbegleitung
langjährige Erfahrung in der Begleitung
von Ehepaaren

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

www.marianne-kraemer.birsens.name

Jederzeit möglich:

Individuelle geistliche Begleitung, auch für individuelle Exerzitien mit

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

Exerzitien und mehr Geistliche Zeiten und Angebote **2026**



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

Madeleine Delbrel