



Pastoralraum Oberaargau



Beginen Bern

Du musst nicht über Meere reisen,
musst keine Wolken durchstossen
und nicht die Alpen überqueren.

Der Weg, der dir gezeigt wird,
ist nicht weit:

Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst
entgegengehen.

Denn das Wort ist dir nahe:

Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.

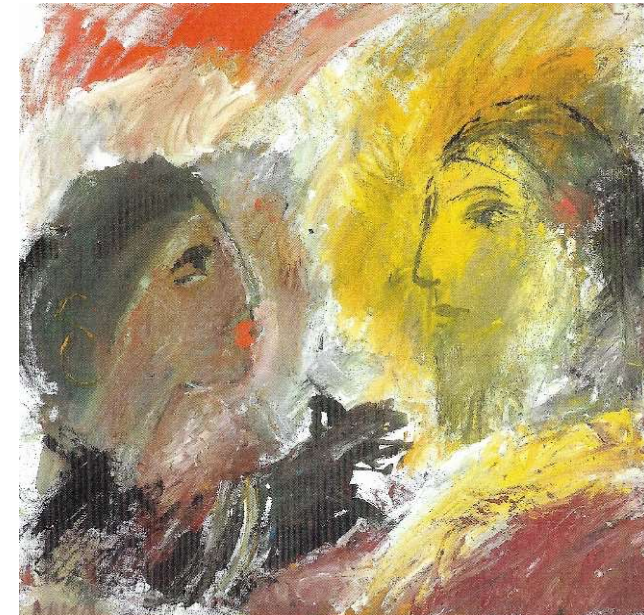
Bernard de Clairvaux
um 1090 bis 1153
Zisterziensermönch und -abt
Theologe
Mystiker

Titelbild: Maria Hafner, Wer bist du – wer bin ich? Heilung der Tochter
einer Frau aus Syrophönizien

genug für alle

Exerzitien im Alltag, ein ökumenischer geistlicher
Übungsweg zwischen Ostern und Pfingsten 2025

Jesus und die Ausländerin



Exerzitien im Alltag

Während fünf Wochen täglich aufmerksam Zeit mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich das in unserem Lebensalltag auswirkt – das ist das Herzstück der Exerzitien im Alltag. Wir sammeln uns, sind offen und hellhörig und entdecken Quellen für unser Leben.

Wir lassen uns von der Begegnung zwischen Jesus und der syrophönizischen Frau aus der Bibel, Markus 7 24-30, inspirieren.

Elemente des Weges

- 5 wöchentliche Treffen in der Gruppe mit Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Es besteht die Möglichkeit, sich nach dem ersten Abend wieder vom Kurs abzumelden.
- Täglich eine persönliche Meditationszeit (ca. 30 Minuten) und ein Tagesrückblick (ca. 10 Minuten).
- Einzelbegleitung – Möglichkeit zu 1 bis 2 Gesprächen mit einem Mitglied des Leitungsteams.

Voraussetzungen

- Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
- Zeit und Bereitschaft, sich auf den Übungsweg ganz einzulassen; Teilnahme möglichst an allen Treffen.
- Offenheit für andere Menschen und andere weltanschauliche und religiöse Haltungen.
- Bereitschaft, aufeinander zu hören.
- Eine stabile psychische Gesundheit.

Ökumenisches Leitungsteam

- Myriam Grütter, geistliche Begleitung / Leitung von Exerzitien im Alltag, ev.-ref., www.beginen.ch
- Rosemarie Häfliger, röm.-kath.

Ort katholisches Kirchgemeindehaus,
Unterrichtszimmer EG, Hasenmattstrasse 36,
Langenthal

Zeit jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Daten 28. April, 5., 12., 19. und 26. Mai 2025

Kosten Fr. 120.- (oder nach Selbsteinschätzung)
Mindestens 6, maximal 16 Teilnehmende

Anmeldung bis Sonntag, 20. April 2025

Auskünfte und Anmeldung

- Rosemarie Häfliger, Oberhardstr. 51, 4900 Langenthal
062 922 56 45; alha@besonet.ch
- Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern
031 331 12 91; myriam.gruetter@bluewin.ch

-----Anmeldetalon-----

Name und Vorname:

Strasse, PLZ und Ort:

Telefon und E-Mail:

Erfahrung in Meditation/Exerzitien (Ja/Nein):