

# **Exerzitien im Alltag**

## **für Christinnen und Christen**

### **aller Konfessionen**



**Die Fastenzeit ganz bewusst gestalten  
und sich Zeit für sich und mit Gott gönnen!**

# **Exerzitien im Alltag**

sind Übungen,  
um im alltäglichen Leben  
die Gegenwart Gottes und sein  
Wirken zu entdecken, um das  
konkrete Leben auf ihn hin zu ordnen  
und von ihm verwandeln zu lassen,  
um Jesus Christus als „Weg, Wahrheit und Leben“  
zu suchen und mit ihm zu gehen.

Teilnehmen kann jede und jeder.

Die Teilnehmenden nehmen sich täglich (ca. eine halbe Stunde) Zeit für Gebet und Betrachtung. Einmal in der Woche treffen sie sich zum Austausch über ihre Erfahrungen.

Unter dem diesjährigen Titel „**WAGEMUT**“ laden die fünf Wochen der Exerzitien ein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen:

1. Woche: ***Mut beginnt mit Träumen***
2. Woche: ***Grund zum Mut***
3. Woche: ***Zumutung***
4. Woche: ***Mutig aus dem Glauben leben***
5. Woche: ***Mutig weiter***

Begleiter/in der Exerzitien: Pfr. Markus Fiedler  
Renate Seitz,  
Gemeindereferentin

Ort der gemeinsamen Treffen: **Pfarrheim St. Elisabeth**  
Centrum 1  
92353 Postbauer-Heng

Termine der Treffen: Do., 26.02. /05.03. /12.03. /  
19.03. /26.03.  
jeweils um **19.30 Uhr**

Unkosten: 9,00 €

Veranstalter: Kath. Pfarrei St. Elisabeth,  
Postbauer-Heng

Anmeldung bitte bis **15.02.** an:

---

## **ANMELDUNG ZU DEN EXERZITIEN 2026**

Kath. Pfarramt, Centrum1, 92353 Postbauer-Heng, 09188/90 33 33  
oder [renate.seitz@outlook.com](mailto:renate.seitz@outlook.com)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## **WAGEMUT**

Mut beginnt mit Träumen.  
Wir träumen uns in die  
Verheißungen Gottes hinein.  
Sie waren und sind eine Quelle  
des Mutes. Sie geben Zukunft  
und Hoffnung.

Wir schauen auf Menschen,  
die in allen Schwierigkeiten und  
Gefahren mutig geblieben sind.  
Gottes Kraft hat sie aufgerichtet.

Wir schauen auf Zumutungen, die  
das Leben mit sich bringen kann.  
Ob uns dann neuer Mut zuwächst?

Wir hören wie Gott uns ermutigt,  
uns etwas zuzutrauen.

Wir halten Ausschau, was wir in  
unser Leben mitnehmen können an  
mutmachendem „Glaubensproviant“.



ökumenische **Alltags**exerzitien