

## Exerzitien im Alltag

- sind Übungen mit dem Ziel, die Verbindung zu Gott inmitten des alltäglichen Berufs- und Familienlebens zu suchen.
- ermöglichen, den konkreten Alltag ins Gebet aufzunehmen und umgekehrt die Wirkung des Gebetes in den Alltag.
- sind eine gute Möglichkeit, den Alltag bewusster und aufmerksamer wahrzunehmen und herauszuspüren, was im eigenen Innern lebt.
- wollen Hilfen geben, achtsam zu werden auf die eigenen inneren Bewegungen und Resonanzen.
- wollen vielfältige Formen des persönlichen Betens wie z.B. das Verweilen bei einem Text oder inneren/äußeren Bildern oder das einfache Dasein in der Stille vor Gott einüben.

Diese Exerzitien können somit eine Hilfe für alle sein, die in sich eine Sehnsucht spüren, Gott näher zu sein und sich dafür mit der Gruppe auf den Weg machen.

Pfarrei St. Anna  
Klosterstraße 13  
19053 Schwerin

[www.pfarrei-sankt-anna.de](http://www.pfarrei-sankt-anna.de)

## Ökumenische Exerzitien im Alltag



Foto: [www.bayern-evangelisch.de](http://www.bayern-evangelisch.de)

**„Hinaus in die Tiefe“**

**Fastenzeit 2026**

## Exerzitien im Alltag -

### Herzliche Einladung!

Wir laden Sie herzlich ein, die Fastenzeit von Aschermittwoch bis zur Karwoche gemeinsam geistlich zu gestalten.

Das Thema der diesjährigen Exerzitien lautet „Hinaus in die Tiefe“. Der Titel dieser Exerzitien im Alltag weist in verschiedene Richtungen. „Hinaus“ ist ein Impuls für den Aufbruch. Es ist ein Losgehen aus der Gewohnheit, aus dem vertrauten und sicheren Umfeld. „... in die Tiefe“ führt in eine weitere Dimension des Aufbruchs. Tiefe im geistlichen Sinn ist etwas, nach dem wir uns sehnen. In der Tiefe liegen eigene Themen, schöne, verborgene, Ängste und Erinnerungen. In den vier Treffen wollen wir mit Impulsen, Gebet und Austausch in der Gruppe Raum schaffen für die Begegnung mit Gott.

Ein Begleitbuch bekommen Sie zu Beginn der Exerzitien. Es kostet 8,00 €. Wir bitten Sie um eine Kostenbeteiligung nach Ihren Möglichkeiten.

## Exerzitien im Alltag ...

... bedeuten, sich auf einen Weg einzulassen: Vier Wochen anders leben, weil ich mir neben den beruflichen und privaten Tätigkeiten noch Raum für anderes nehme:

### die Beziehung mit Gott.

(täglich 15 – 30 min). Diesen Weg gehen wir nicht allein. Daher gibt es neben dem Begleitheft mit täglichen Impulsen und Übungen eine **Gruppe**, die sich wöchentlich zum Austausch trifft.

### Auftaktabend:

**19. Februar 2026, 18:30 Uhr**, Bernhard-Schräder-Haus (BSH), Klosterstr. 26, danach persönliche Entscheidung über die Teilnahme

### Gruppentreffen:

donnerstags,  
**26.02., 05.03., 12.03.**

- 18:30 Uhr im BSH, bis ca. 20:00 Uhr
- Angebot: ab 18:00 Uhr  
Ankommen in Stille mit Musik

## Informationen und Anmeldung bei

- Grace Anders  
und
- Birgit Stollhoff  
[birgit.stollhoff@pfarrei-sankt-anna.de](mailto:birgit.stollhoff@pfarrei-sankt-anna.de), Tel.: 0163 2487722