

Das Leben spüren

Exerzitien im Alltag vom 28. Mai – 18. Juni 2022

Die Exerzitien haben drei Säulen, die Sie frei kombinieren können. Wöchentlich bekommen Sie Unterlagen für jeden Tag, die Anleitungen zu Betrachtungen, Achtsamkeit und Übungen enthalten. Schön wäre es, wenn Sie dafür rund zwanzig Minuten pro Tag einplanen können, wenn es mal nicht klappt oder Sie sich z.B. nur eine Übung heraus greifen, die Sie ohne zusätzliche Zeit in Ihren normalen Tagesablauf integrieren, dann ist das völlig in Ordnung. Sie haben darüber hinaus Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe und zu Einzelgesprächen, wenn Sie es wünschen.

Am 28. Mai um 11 Uhr gibt es eine gemeinsame Einführung, an der Sie teilnehmen können, wenn Sie es möchten, anderenfalls bekommen Sie die Unterlagen und starten auf eigene Faust.

Bitte, lassen Sie mir die folgende Anmeldung per Mail, Post oder whatsapp zukommen.

PR Jessica Weis, Ludgerusstraße 2 A, 40225 Düsseldorf

jessica.weis@erzbistum-koeln.de, T: 31124012, Mobil: 0151 59092211

Name, Vorname:

Postanschrift:

Mailadresse:

Telefonnummer Festnetz und/ oder Mobil:

Die Unterlagen möchte ich per Mail per Post bekommen.

An der Einführung am 28.5. um 11 Uhr möchte ich teilnehmen nicht teilnehmen

Für Einzelgespräche melde ich mich, wenn ich eins wünsche

möchte ich einen regelmäßigen wöchentlichen Termin

Einen Austausch in der Gruppe möchte ich möchte ich nicht

Als Termin für einen Austausch in der Gruppe kommt für mich in Frage:

Freitags 18 Uhr Samstags 11 Uhr Samstags 15 Uhr Sonntags 15 Uhr