

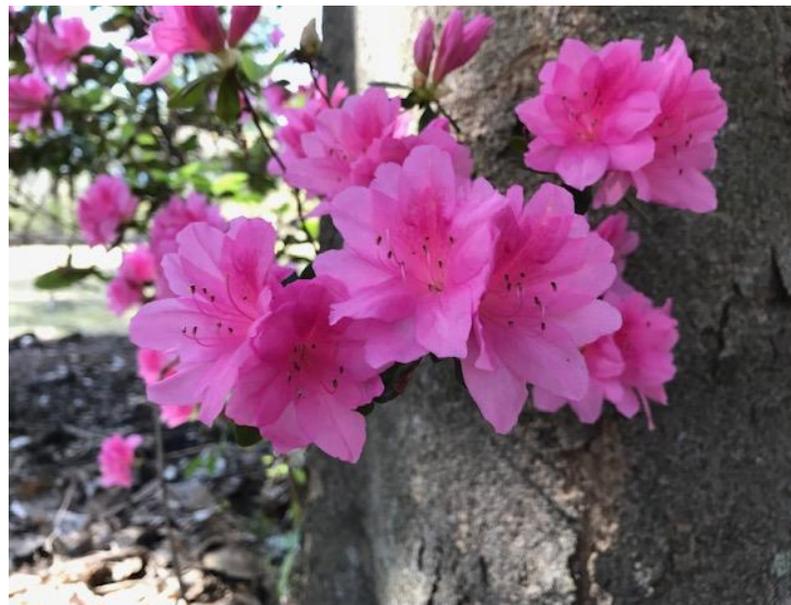


Fachstelle Bildung und Begleitung  
Pérolles 38, 1700 Fribourg

Sr Marie-Brigitte Seeholzer  
marie-brigitte.seeholzer@kath-fr.ch  
077 422 43 12 / 026 426 34 86 (Dienstag)

Ich stehe für geistliche Begleitung zur Verfügung und habe auch eine Liste anderer Begleiter und Begleiterinnen.

Die Exerziten im Alltag sowie die Gebetswoche können in den Seelsorgeeinheiten stattfinden. Bei Interesse, bin ich gerne bereit, mit euch Daten, Ort, Zielpublikum und Schwerpunkte zu besprechen.



Spirituelle Wege im Alltag

Foto: Marie-Brigitte Seeholzer

## **Exerziten im Alltag**

Exerziten im Alltag sind auf Glaubenserfahrung in Gemeinschaft und Einübung in verschiedene Formen von Meditation ausgerichtet. Das Einüben geschieht dabei unter Anleitung an den Treffen und selbständig im Alltag. Der persönliche Prozess kann auch dank der geistlichen Begleitung zur Sprache kommen. Die Exerziten bereiten darauf vor, die leise, unaufdringliche Gegenwart Gott in allen Dingen und Erfahrungen des Lebens zu erspüren. Sie tragen dazu bei, das eigene Leben so anzunehmen, wie es ist und die Barmherzigkeit Gottes zu erfahren.

**Dauer:** 3 oder 4 Wochen

- Woche 1: Wo stehe ich in meinem Leben? Mich Gott anvertrauen; mich von ihm empfangen
- Woche 2 und 3: Mit Christus auf dem Weg; sein Handeln und Leben betrachten; mein Leben nach ihm ausrichten
- Woche 4: Mit Christus auf dem Weg: Leiden und Auferstehung; mein Leben als Sendung

### **Hinweise**

- Wöchentliches Treffen am Abend mit Anleitung zum Gebet, Austausch und Impulse für die tägliche Gebetszeit
- Tägliche Gebetszeit im Alltag bei sich zu Hause; 20 – 30 Minuten
- Persönliche Begleitung
- Mindestens vier TeilnehmerInnen

## **Gebetswoche**

Die Gebetswoche ist eine Einführung in die Stille und die biblische Meditation. Die TeilnehmerInnen bleiben in ihrem Tagesrythmus. Die gemeinsamen Treffen finden am Abend statt und dienen dem Austausch und den Impulsen für die persönlichen Gebetszeiten. «Alles beginnt mit der Sehnsucht», sagt Nelly Sachs. Die Gebetswoche ermöglicht das Schweigen bei sich einzuüben, sein Herz und Leben auf Gott auszurichten und der Sehnsucht einen Raum zu geben.

### **Hinweise**

- Dauer 8 Tage: zum Beispiel von einem Freitagabend bis zum nächsten Freitagabend
- Gemeinsame Treffen: am Beginn, in der Mitte der Woche, zum Abschluss
- Tägliche Gebetszeit im Alltag bei sich zu Hause; 20 -30 Minuten
- Persönliche Begleitung
- Mindestens vier TeilnehmerInnen