

Exerzitien im Alltag

Mitten im Alltag innehalten, aufmerksam werden für die Spuren Gottes und dem eigenen Herzen neu begegnen.

Diese Exerzitien im Alltag laden dazu ein, sich auf einen gemeinsamen geistlichen Weg zu begeben. In den Wochen der Exerzitien nehmen wir uns Zeit für Stille, Gebet, persönliche Betrachtung und den Austausch in der Gruppe.

Schritt für Schritt vertiefen die einzelnen Wochen die Beziehung zu Gott und zu uns selbst. Wir üben uns darin, auf das zu hören, was in uns und um uns lebendig werden möchte. Dabei entdecken wir uns neu als Geliebte Gottes, wachsen in ein vertrauensvolles Ja zu unserem Leben hinein und fragen nach unserer persönlichen Berufung.

Wer sich auf diesen Weg einlässt, ist eingeladen, den inneren Bewegungen des Herzens zu folgen und darauf zu vertrauen, dass Gott jeden Menschen auf seinem ganz eigenen Weg begleitet.

Themen der vier Wochen

- Ins Hören
- Ins Geliebtsein
- In das Ja
- In die Berufung



RÖM.-KATH. SEELSORGEEINHEIT
MITTLERES SARGANSERLAND
HEILIGKREUZ, MELS, SARGANS, VILTERS, WANGS, WEISSTANNEN



Elemente der Exerzitien

- Tägliche Zeiten der Stille und persönlichen Betrachtung zu Hause (ca. 10–15 Minuten)
- Wöchentliche Gruppenabende mit Impuls und Austausch
- Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen

Für Menschen,

die ihren Glauben im Alltag vertiefen, Gottes Gegenwart bewusster wahrnehmen und ihrem eigenen Lebensweg mit neuer Aufmerksamkeit begegnen möchten.

Daten

Mittwoch, 21. Oktober
Mittwoch, 28. Oktober
Montag, 02. November
Mittwoch, 11. November
Donnerstag, 19. November

Jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort

Pfarreiheim Mels, Kirchstrasse 21, 8887 Mels

Begleitung

Claudia Utzinger, Religionspädagogin
Br. Beat Pfammatter, Kapuziner, Meditationsbegleiter

Anmeldung schriftlich

bis Freitag, 16. Oktober 2026 an:
Claudia Utzinger, Kirchweg 13, 8887 Mels
Mail: claudia.utzinger@kath-msl.ch