



DIÖZESE  
INNSBRUCK

EXERZITIEN  
IM ALLTAG



vergeben?



# Exerzitien im Alltag

## Fastenzeit 2026

„Schwamm drüber! Lass es gut sein!“ Solche und ähnliche Aussagen kommen schnell im Gespräch, wenn es um das Thema „vergeben“ geht. Aber gut gemeinte Allgemeinaussagen helfen nicht weiter. Vielmehr ist eine gewisse Hilflosigkeit gegenüber diesem alltagsrelevanten Thema im Raum.

Was tun, wenn die Gedanken nicht aufhören wollen zu kreisen, wenn ein Vorfall schwer auf der Seele liegt?

Unsere Exerzitien im Alltag 2026 wollen einerseits wertvolle Gedankenanstöße liefern und andererseits konkrete Schritte aufzeigen, um die Haltung des Vergebens im eigenen Leben einzuüben.

**Treffen wöchentlich donnerstags,**

**26.2. bis 26.3.2026, 19.30 bis 21.00 Uhr**

**Pfarrheim in Freigericht-Neuses, Schulstraße 2**

**Kursleitung: Maria Arnold und Christoph Rödiger**

**Kosten: 10,- € für Kursmaterial**

**Anmeldung: Zentrales Pfarrbüro**

**Alte Hauptstraße 45a,**

**63579 Freigericht-Somborn**

**(Tel: 06055/93120)**

Das erwartet Sie:

- Exerzitien = Übungen, im normalen Alltag zu Hause, 4 Wochen je 15 Minuten/Tag
- 1xWoche Impuls und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Gott an überraschenden Stellen des Alltags entdecken
- Kraft schöpfen
- Gemeinschaft erleben
- 4 Wochen miteinander spirituell unterwegs sein



## Anmeldung

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

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

(E-Mail-Adresse): \_\_\_\_\_

# MEIN GOTT mit DIR will ich

- V**erwundungen  
anschauen.
- E**ntscheiden, wie ich  
damit umgehe.
- R**ückwärts verstehen,  
vorwärts leben.
- G**anz meine  
Gegenwart  
gestalten.
- E**inen Schritt nach  
dem anderen  
setzen.
- B**eharrlich mich  
immer neu –
- E**ntscheiden für  
meine Zukunft.
- N**icht nach-tragen,  
sondern los-lassen.

**Amen**

(Irene Weinold)