



DIÖZESE
INNSBRUCK



für Pfarrgemeinderät:innen
in der Diözese Innsbruck

ATEM.holen

KRAFT.tanken

ZEIT.finden

GOTT.begegnen

GEMEINSCHAFT.erfahren

GLAUBE.leben

ONLINE-TERMINE

Gruppen in der Fastenzeit 2024

Gruppe 1: 5x montags 19 Uhr ab 19.02. mit Karoline Neuner

Gruppe 2: 5x dienstags 19 Uhr ab 20.02. mit Alois Gedl

Gruppe 3: 5x mittwochs 19 Uhr ab 21.02. mit Irene Weinold

Gruppe 4: 5x donnerstags 19 Uhr ab 22.2. mit Benedikt Collinet

nach Ostern

Gruppe 5: 5x dienstags 19 Uhr ab 9.4. mit Gudrun Guerrini

Für junge PGR-Mitglieder (bis 35)



Gruppe 6: 5x donnerstags 19 Uhr ab 15.2. mit Petra Egger

Kosten: 7 € für die Unterlagen

Anmeldung (inkl. Postadresse für Material) bitte bis 1. Feber 2024 bei:

Susanne Strauhal, Tel. 0512/2230 4401
abteilung.gemeinde@dibk.at

EXERZITIEN IM ALLTAG
FÜR PFARRGEMEINDERÄT:INNEN
IN DER DIÖZESE INNSBRUCK

WIE GEHT DAS?

- Exerzitionen = (spirituelle) Übungen
- im normalen Alltag machbar
- 4 Wochen
- 4 Impulse pro Woche
- 15 Minuten pro Tag
- 1x pro Woche ein Erfahrungsaustausch Online oder in einer Gruppe vor Ort
- Unterlagen:
„In der Spur des Herzens – leben in einer ver-rückten Welt“



WANN?

- In der Fastenzeit oder nach Ostern

ONLINE – WOZU?

- Entfernungen spielen keine Rolle
- andere PGRs aus der ganzen Diözese kennenlernen
- familienfreundlich von zu Hause aus dabei sein

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Computer mit Kamera und Mikrofon oder Handy

Übung für zwischendurch:

Gehmeditation:

Versuche bei den folgenden Schritten wahrzunehmen, wie es sich für dich anfühlt. Mache jeden Punkt ca. 1 Minute lang

1. Gehe in deinem gewohnten Tempo deinen Weg oder durch den Raum
2. Wie beim Auto schalte einen Gang herunter – gehe im „3. Gang“
3. Gehe im „2. Gang“
4. Gehe im „1. Gang“
5. Gehe in Zeitlupe
6. Gehe in dem Tempo, das gerade für dich passt.
7. Bleib stehen und spüre nach: Welches Tempo fühlt sich gut an für dich? Wie verändert sich deine Wahrnehmung bei den einzelnen Geschwindigkeiten?
8. Atme noch ein paar Mal entspannt aus.
9. Mit einem inneren Dank an Gott, der dich in allen Geschwindigkeiten im Leben begleitet, beende die Übung

(Irene Weinold)

neue Exerzitienunterlagen In der Spur des Herzens

Leben in einer ver-rückten Welt

In vielen Bereichen unseres Lebens haben sich Umstände, Personen, Dinge verändert. Alles scheint ver-rückt geworden zu sein. Unsicherheit und Ängstlichkeit sind die Folge. Auf was kann man sich in solchen Zeiten und Umständen noch verlassen?

Wenn wir der Spur von Gottes Liebe folgen, uns an ihr orientieren und darauf bauen, eröffnen sich neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Dann lässt es sich leben – mitten in einer ver-rückten Welt.

Nähere Infos unter: www.dibk.at/exerzitien

oder bei Irene Weinold, 0512/ 2230-4102; irene.weinold@dibk.at

