

vergeben?

„Schwamm drüber! Lass es gut sein!“ Solche und ähnliche Aussagen fallen oft 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?

Diese Unterlagen wollen einerseits wertvolle Gedankenanstöße liefern und andererseits konkrete Schritte aufzeigen, um die Haltung des Vergebens im eigenen Leben einzuüben.

- › Mappe (gefalteter Karton A5) mit 20 Impulsblättern, Einleitungsheft und Lesezeichen (€ 10,00)
- › Begleitheft mit methodischen Anregungen für Gruppenleiter:innen (€ 2,00)

Nähere Informationen unter:

www.dibk.at/Themen/Exerzitien/vergeben



Zeit für dich

Vorbereitungsexerzitien mit den Unterlagen für Begleiter:innen von Exerzitien im Alltag und solche, die es werden wollen.

- › **BAUMKIRCHEN** –
Schloss Wohlgemutshaus, Schloßstraße 4
dienstags 11.11./ 18.11./ 25.11./ 02.12./ 09.12.2025
jeweils von 18 - 20 Uhr
Begleitung: Sr. Johanna Götsch und Sr. Maria Maxwald
Kursbeitrag: € 30,00*
- › **Vorbereitungsexerzitien Online**
Mittwochs 05.11./12.11./ 19.11./26.11./ 03.12.2025
jeweils von 19 - 21 Uhr
Begleitung: Irene Weinold
Kursbeitrag: € 20,00*

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn



DIÖZESE
INNSBRUCK

In Kooperation mit



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

SEELSORGE.leben
Abteilung Pfarre und Gemeinschaften
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

T +43 512 2230-4401
pfarre.gemeinschaften@dibk.at
www.dibk.at/exerzitien



DIÖZESE
INNSBRUCK

SEI DABEI



Exerzitien
im Alltag

Jahresprogramm
2025/26

EXERZITIEN IM ALLTAG
Für Begleiter:innen von Exerzitien im Alltag



Mag. Christa Sommerer MAS,
Psychotherapeutin und Theologin

Vom Beschuldigen zum Vergeben

Anhand von Übungen und Reflexionen begeben wir uns auf diesen Weg.

- **Freitag, 14. November 2025, 15 Uhr
bis Samstag, 15. November 2025, 13 Uhr**
Bildungshaus St. Michael,
Schöfens 12, 6143 Pfnos/Matrei am Brenner
- Kursbeitrag: € 30,00*
- VP im DZ € 89,00
VP im EZ € 98,00
+ € 2,00 Kurtaxe

Anmeldeschluss: Freitag, 07. November 2025

Anreise per Bahn von Innsbruck nach Matrei/Bahnhof und retour im Preis inkludiert. Wenn Sie diese Bahnreise in Anspruch nehmen wollen, bitten wir Sie, das bei der Anmeldung bekannt zu geben.

Einführung in den neuen Exerzitienbehef

Dabei erhalten Sie Informationen zum inhaltlichen Aufbau der Mappe sowie hilfreiche Tipps zur Durchführung von Gruppentreffen. Ergänzendes Material zu den Unterlagen wird vorgestellt.

- **Mittwoch, 08. Oktober 2025, 19 - 21 Uhr**
Landeck, alter Widum
- **Montag, 20. Oktober 2025, 19 - 21 Uhr**
Innsbruck, Haus der Begegnung
- **Freitag, 24. Oktober 2025, 15 - 17 Uhr**
Lienz, Bildungshaus Osttirol
- **Freitag, 16. Jänner 2026, 19 - 21 Uhr**
Breitenwang, Pfarrstadl

Anmeldeschluss: drei Tage vorher!

ONLINE

Einführung in den Exerzitienbehef

- Dienstag, 18. November 2025 oder
am Mittwoch, 14. Jänner 2026
jeweils von 19 - 21 Uhr

Vorbereitungsexerzitien

- Mittwochs 05.11./12.11./ 19.11./26.11./ 03.12.2025
jeweils von 19 - 21 Uhr
Begleitung: Irene Weinold – Kursbeitrag: € 20,00

Exerzitien im Alltag

In der Fastenzeit 2026 gibt es auch Angebote für Online-Gruppen.



Dr. Benedikt Collinet
Universität Passau

Wer ist / hat schuld?

Biblische Impulse zum Verständnis von Schuld und Sünde. Im Anschluss an das Referat feiern wir gemeinsam Gottesdienst. So können wir inhaltlich und spirituell gestärkt mit den Exerzitien-im-Alltag-Gruppen in die Fastenzeit starten.

- **Samstag, 31. Januar 2026, 14 - 18 Uhr**
Innsbruck, Haus der Begegnung

Anmeldeschluss: Dienstag 27. Jänner 2026

ANMELDUNGEN ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN BEI:

Mag. Irene Weinold MAS

T: +43 512 2230-4102

M: irene.weinold@dibk.at

* Aktive Exerzitienbegleiter:innen in der Diözese Innsbruck erhalten die Kurskosten ersetzt.