



DIÖZESE
INNSBRUCK

MEIN GOTT
mit DIR will ich

Verwundungen
anschauen.
Entscheiden, wie ich
damit umgehe.
Rückwärts verstehen,
vorwärts leben.
Ganz meine
Gegenwart
gestalten.
Einen Schritt nach
dem anderen
setzen.
Beharrlich mich
immer neu –
Entscheiden für
meine Zukunft.
Nicht nach-tragen,
sondern los-lassen.

Amen

(Irene Weinold)

EXERZITIEN
IM ALLTAG

EXERZITIEN IM ALLTAG

DIÖZESE
INNSBRUCK

EXERZITIEN
IM ALLTAG

Eine Initiative des Seelsorgeraumes St. Paulus - St. Pirmin, Pfarrer Mag.
Paul Kneußl, Reichenauer Str. 68, 6020 Innsbruck Tel: 0512 / 34 42 91

Fastenzeit 2026

EINLADUNG ZU DEN EXERZITIEN IM ALLTAG



In unserer Pfarre finden in der Fastenzeit „**Exerzitien im Alltag**“ statt. In dieser Zeit treffen sich alle TeilnehmerInnen einmal in der Woche zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und zur Einführung in die Übungen der folgenden Woche.

Bitte darauf achten, dass Ihr bei allen Treffen dabei sein könnt!

Wann: montags: 23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3.

Wo: in St. Paulus, Sakristei um 19:00 Uhr

Begleitperson: Gottfried Rießlegger
Tel. 0699 – 126 93 150

Anmeldung: Pfarrbüro St. Paulus / St.- Pirmin
Tel. 0512 34 42 91 bzw. 0512 36 34 34

Anmeldung erbeten bis: 15. 2. 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?

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

Wie geht das

- => Übungen im normalen Alltag zu Hause
- => 4 Wochen gemeinsam spirituell unterwegs sein
- => 4 Impulse pro Woche
- => 15 Minuten pro Tag
- => 1 x pro Woche Erfahrungsaustausch vor Ort in der Gruppe
- => Gott an überraschenden Stellen meines Alltags entdecken
- => Kraft schöpfen
- => Gemeinschaft erleben