

Exerzitien im Alltag

sind ein „**Fit-
ness-Training
für die Seele**“,
das direkt im
normalen Ta-
gesablauf
stattfindet –
man muss da-
für also nicht
ins Kloster ge-
hen.

Es geht darum,
im stressigen
Alltag bewusst
innezuhalten,
um die eigene
Innenwelt und
eine mögliche
spirituelle Di-
mension zu
entdecken.

Über einen
Zeitraum von
meist vier Wo-
chen nimmt
man sich täg-
lich etwa 15
bis 30 Minuten
Zeit für Stille,
Meditation
oder Reflexion
anhand von
kurzen Impuls-
texten.

Das Ziel ist
nicht das Auswendiglernen von Dogmen, sondern die Suche nach Sinn und Lebendigkeit in
den ganz gewöhnlichen Momenten des Tages.

Die Exerzitien finden ab 15. Mai an den Freitagen bis 12. Juni jeweils um 18:00 statt.

e.a. Diakon Peter Stroissnig

