EHE & FAMILIE
Fachstelle des Bistums Sitten

HALT
in unsicherer Zeit

Spirituelle Auszeit
im Alltag

Fastenzeit / Osterzeit 2024
Kapuzinerkirche Glis

Gehalten

Mitten am Tag
lehn ich mich
an deine Liebe,
vertrau ich
dem Wort,
das du gibst.

Mitten am Tag
weiss ich,
du bleibst bei mir,
und ich bei dir,

da ist ein Band,
das mich verbindet
mit dir.

Tina Willms

Eingeladen	alle, die ihrer Seele etwas Gutes tun wollen und die Spuren Gottes in ihrem Alltag entdecken möchten
Ort	Kapuzinerkirche Glis
Infoabend	Di, 5. März 2024 Die Teilnahme am Informationsabend ist für jene obligatorisch, die zum ersten Mal teilnehmen.
Datum	Di, 12., 19., 26. März, 2. und 9. April 2024
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Leitung	Martin Blatter Diakon, geistlicher Begleiter Emmy Brantschen Systemtherapeutin ZSB, geistliche Begleiterin
Kosten	Fr. 150.- / Fr. 200.- pro Paar Reduktion ist möglich
Anmeldung	für den Infoabend bis Do, 29. Februar 2024 eheundfamilie@cath-vs.org 027 329 18 14

Was verstehen wir unter «Spirituelle Auszeit im Alltag»?

Eine spirituelle Auszeit - auch «Exerzitien im Alltag» genannt - lädt zu einem geistlichen Weg mitten im Alltag ein: bewusstes Üben der Stille und der achtsamen Wahrnehmung, des Hörens auf sich selbst, der Begegnung mit Gott in seinem Wort.

Es ist eine Zeit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und dem Glauben.

«Spirituelle Auszeit im Alltag» ist eine Möglichkeit den Alltag bewusster wahrzunehmen, Gottes Spuren im täglichen Leben zu entdecken.

Was bedeutet es, an der «Spirituellen Auszeit im Alltag» teilzunehmen?

Sich täglich 15 bis 30 Minuten Zeit für Stille und persönliches Gebet und 10 Minuten Zeit für einen Tagesrückblick nehmen.

Eine Begleitmappe gibt Anregungen für das tägliche Meditieren und Beten.

Sich in diesem Zeitraum wöchentlich für ca. 2 Stunden als Gruppe treffen zur gemeinsamen Stille, zum Erfahrungsaustausch und zum Impuls für die kommende Woche.

Die Abende bauen aufeinander auf. Deshalb wird die Bereitschaft und Möglichkeit zur Teilnahme an allen Abenden vorausgesetzt.

Einzelgespräch

Zum Weg gehören ein bis zwei Einzelgespräche.
Es geht darum, persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und auftretende Fragen zu klären.

Informationsabend

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nähere Einzelheiten wissen möchten, können Sie sich für den Informationsabend anmelden.

Danach können Sie sich definitiv für eine Teilnahme entscheiden.

Der Besuch des Informationsabends ist eine Voraussetzung für die Teilnahme für jene, die zum ersten Mal an der «Auszeit» teilnehmen.

Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,
sondern das Verkosten der Dinge von innen her.

Ignatius von Loyola