

# Spiritualität aktuell

Für das Jahr 2024 sind vom Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus des Erzbistums Köln wieder viele Kurse geplant. Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihnen ein Kurs oder gern auch mehrere zusagen und wir Sie hierzu begrüßen dürfen.

Ihre Anmeldungen können Sie einfach per Mail an uns senden: [est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

## Kurse bis zum Sommer des Jahres 2024

### **„So sollt ihr beten...“ (Mt 6,5)**

*Es ist Zeit, innezuhalten*

Beten im Geist des „Vater unser“ bedeutet: achtsam, gelassen und liebevoll wahrnehmen und da sein lassen, was mich hier und jetzt bewegt. In diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, dessen Grund und Abgründe in Berührung bringen mit dem Grund aller Wirklichkeit, der Liebe ist und den Menschen verwandeln kann.

**Kursleiterin:** Ada v. Lüninck

**Termin:** 02.03., 06.04., 04.05., 08.06.2024

Sa 09.30 bis 17 Uhr

**Gebühr:** 25 EUR pro Termin / Buchung einzelner Termine möglich

**Ort:** Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf

### **„Der Weg wächst im Gehen unter den Füßen, wie durch ein Wunder“ (Reinhold Schneider)**

*Kontemplation am Samstag*

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen. Im Einzelgespräch kann die jeweilige Praxis individuell besprochen werden. Eine Einführung ist möglich.

**Kursleiterinnen:** Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz

**Termin:** 02.03., 04.05., 01.06., 06.07.2024

Sa 09.30 bis 17 Uhr

**Gebühr:** 25 EUR pro Termin / Buchung einzelner Termine möglich

**Ort:** Geistliches Zentrum St. Petrus, Gemeindesaal St. Helena, Bonn

### **„Unter der Asche ein Feuer“**

*Einzelexerzitien mit gemeinschaftlichen Elementen*

Auch das erste Feuer der Liebe zu Gott oder zu einem Menschen brennt nicht ewig. Birgt die Asche noch genügend Glut, damit die Sehnsucht auflodern kann, um das Leben authentisch und hoffnungsvoll zu leben? Sie wartet darauf, neu entfacht zu werden. Herzliche Einladung, sich von der „Glut des Kohlenfeuers“ (Joh 21,1-14) neu anstecken zu lassen.

**Kursleiterin:** Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF

**Termin:** 27.04.-04.05.2024

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

**Gebühr:** 630 EUR

**Ort:** Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

### **„Vom klein sein und vom groß werden“**

*Vom Kölner Dom zum Altenberger Dom*

Meditatives Wandern ist eine Auszeit vom Alltäglichen mit gestalteten Elementen. Es bietet als eine Form des Unterwegsseins die Möglichkeit, durchzuatmen, zum eigenen Tempo zu finden, sich mit anderen auszutauschen oder den eigenen Impulsen nachzugehen. Auf dem Weg vom Kölner zum Altenberger Dom wird uns das Gleichnis vom Senfkorn begleiten.

Der Weg ist 22 km lang. Bitte sorgen Sie für gutes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung. Wir pilgern bei jedem Wetter. In Altenberg erwarten uns Kaffee und Kuchen. Denken Sie bitte an ausreichend Verpflegung für den Weg. Um 18.00 Uhr besteht die Möglichkeit, im Altenberger Dom die Eucharistie mitzufeiern.

**Kursleiter/innen:** PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider, Judith Göd, Pfr. Thomas Taxacher

**Termin:** 25.05.2024

Sa 09 bis 17.30 Uhr

**Gebühr:** 15 EUR (Der Teilnehmerbeitrag wird vor Ort eingesammelt)

**Treffpunkt:** Kreuzblume Kölner Dom

### **„... nun hauch uns Gottes Atem ein ...“**

*Ignatianische Exerzitien*

Gottes Atem – „in ihm leben, atmen wir und sind wir“, sagt Paulus. Meist kaum wahrgenommen, wie ein Hauch, manchmal ein kräftiger Rücken- oder Gegenwind. Auf dem Weg der Exerzitien nach Pfingsten wollen wir seinem Wehen in unserem Leben nachspüren, die Quellen unseres Vertrauens beleben. Dazu lädt auch die schöne Umgebung in St. Thomas, Eifel, ein.

**Kursleiter/in:** PR i.R. Manfred Becker-Irmen, Dipl. Theol. Elisabeth Neuhaus

**Termin:** 29.05.-02.06.2024

Mi 18 bis So 15 Uhr

**Gebühr:** 360 EUR

**Ort:** Exerzitienhaus St. Thomas, St. Thomas

### **„Das Land, dass ich Dir zeigen werde“**

*Einzelexerzitien mit gemeinschaftlichen Elementen*

Die Tage der Stille und des Gebetes laden ein, sich auf den Ruf: „Geh in das Land, das ich dir zeigen werde!“, einzulassen. Eine Einladung, die sich im Prozess der Exerzitien entfaltet und Verbindungen zum eigenen Leben knüpft. Abraham mit allen Facetten, Höhen und Tiefen wird ein Schlüssel sein, zu unserer innersten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung.

**Kursleiterin:** Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF

**Termin:** 06.-17.07.2024

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

**Gebühr:** 630 EUR

**Ort:** Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

### **„Du bist da, wo Menschen leben“**

*Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder*

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kinder sowie der Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 17 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

**Kursleiter/innen:** Annette Robels, PR i.R. J. Markus Schlüter, PR Monika Lingnau,  
Pfr. Meinrad Funke

**Termin:** 10.-14.07.2024

Mi 17 bis So 14 Uhr

**Gebühr:** 335 EUR | Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Jugendliche 15-17 Jahre 100 EUR. (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen. Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird die Exerzitienleitung sich noch mit Ihnen in Verbindung setzen.

**Ort:** Haus Marienhof, Königswinter

### **„Über Einsamkeit reden. Kein Tabu. Ein Thema“**

Fach- und Studientagung am 23/24 April im KSI – optional beide Termine mit Übernachtung oder nur am 24. zum Studientag

[https://www.erzbistum-koeln.de/export/sites/ebkportal/seelsorge\\_und\\_glaube/lebensphase-alter/leben\\_in\\_fuelle/.content/galleries/downloads/2023-11-02-RZ\\_Postkarten\\_Fachtag-Einsamkeit\\_A6.pdf](https://www.erzbistum-koeln.de/export/sites/ebkportal/seelsorge_und_glaube/lebensphase-alter/leben_in_fuelle/.content/galleries/downloads/2023-11-02-RZ_Postkarten_Fachtag-Einsamkeit_A6.pdf)

Postkartenaktion, die das Thema Einsamkeit ins Gespräch bringen kann.

Infos zu den 4 Motiven und zur Bestellung:

[https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/lebensphase-alter/leben\\_in\\_fuelle/einsamkeit-keine-frage-des-alters/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/lebensphase-alter/leben_in_fuelle/einsamkeit-keine-frage-des-alters/)

### **„Verbunden Leben. Ein interreligiöser Gebetsbegleiter für den Frieden“**

In der heutigen Zeit strömt eine Vielzahl von beunruhigenden Nachrichten auf uns ein. Unser Gebetsbegleiter ist religionsverbindend und möchte dazu beitragen, die Unruhe zu durchbrechen. Im Gebet – gemeinsam oder alleine – können wir Gott begegnen, Vertrauen und Zuversicht schöpfen. Auf den Karten finden Sie ein Gebet in Anlehnung an das Friedensgebet der UN aus dem Jahr 1942. Die einzelnen Zeilen in Lesezeichenform können zu Ihrem persönlichen Gebetsbegleiter werden. In Gruppen, in der Familie oder im Freundeskreis können die Karten einen offenen Austausch über den Frieden anregen.

[https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/lebensphase-alter/leben\\_in\\_fuelle/gebetsbegleiter-fuer-den-frieden/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/lebensphase-alter/leben_in_fuelle/gebetsbegleiter-fuer-den-frieden/)

### **Unterwegs**

das fleischgewordene WORT

Jesu

kommt in sein Eigentum (Joh 1)

und muss doch wandern  
wie ein Flüchtling  
von Ort zu Ort

zutiefst ORTLOS (PAR OIKOS)

ohne eine Höhle  
ohne ein Heim

sein Haupt hinzulegen (Mt 8)

unterwegs  
zeltend

die göttliche nahe innige  
Gegenwart

**Markus Roentgen**

Exerzitionenangebote finden Sie jederzeit unter:  
[https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith\\_stein\\_exerzitionenhaus/](https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith_stein_exerzitionenhaus/)

Gerne können Sie diesen Newsletter weiterleiten, vielen Dank! Anmelden zu unserem Newsletter können Sie sich [hier](#).

Falls Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten, können Sie sich jederzeit mit einem [Klick](#) abmelden.

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Bereich Pastoralentwicklung  
Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitionenhaus  
Markus Roentgen  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln