

Du musst nicht über Meere reisen,  
musst keine Wolken durchstossen  
und nicht die Alpen überqueren.  
Der Weg, der dir gezeigt wird,  
ist nicht weit:  
Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst  
entgegengehen.  
Denn das Wort ist dir nahe:  
Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.

Bernard de Clairvaux  
um 1090 bis 1153  
Zisterziensermönch und -abt  
Theologe  
Mystiker



**Pastoralraum Oberaargau**

der röm.-kath. Pfarreien  
Herz-Jesu Herzogenbuchsee | Bruder Klaus Huttwil | Maria Königin  
Langenthal | St. Christophorus Wangen a. A.



## entgegen gehen

Exerzitien im Alltag, ein ökumenischer geistlicher  
Übungsweg zwischen Ostern und Pfingsten 2024

mit dem Jona-Buch



## Exerzitien im Alltag

Während fünf Wochen täglich aufmerksam Zeit mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich das in unserem Lebensalltag auswirkt – das ist das Herzstück der Exerzitien im Alltag. Wir sammeln uns, sind offen und hellhörig und entdecken Quellen für unser Leben.

Wir lassen uns vom Buch Jona aus der Bibel inspirieren.

## Elemente des Weges

- 5 wöchentliche Treffen in der Gruppe mit Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Es besteht die Möglichkeit, sich nach dem ersten Abend wieder vom Kurs abzumelden.
- Täglich eine persönliche Meditationszeit (ca. 30 Minuten) und ein Tagesrückblick (ca. 10 Minuten).
- Einzelbegleitung – Möglichkeit zu 1 bis 2 Gesprächen mit einem Mitglied des Leitungsteams.

## Voraussetzungen

- Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
- Zeit und Bereitschaft, sich auf den Übungsweg ganz einzulassen; Teilnahme möglichst an allen Treffen.
- Offenheit für andere Menschen und andere weltanschauliche und religiöse Haltungen.
- Bereitschaft, aufeinander zu hören.
- Eine stabile psychische Gesundheit.

## Ökumenisches Leitungsteam

- Myriam Grütter, geistliche Begleitung / Leitung von Exerzitien im Alltag, ev.-ref., [www.beginnen.ch](http://www.beginnen.ch)
- Rosemarie Häfliger, röm.-kath.

<b>Ort</b>	katholisches Kirchgemeindehaus, Hasenmattstrasse 36, Langenthal
<b>Zeit</b>	jeweils montags, 18.30 – 20.00 Uhr
<b>Daten</b>	15., 22., 29. April, 6. und 13. Mai 2024
<b>Kosten</b>	Fr. 120.- (oder nach Selbsteinschätzung) Mindestens 6, maximal 16 Teilnehmende

**Anmeldung** bis Sonntag, 7. April 2024

## Auskünfte und Anmeldung

- Rosemarie Häfliger, Oberhardstr. 51, 4900 Langenthal  
062 922 56 45; [alha@besonet.ch](mailto:alha@besonet.ch)
- Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern  
031 331 12 91; [myriam.gruetter@bluewin.ch](mailto:myriam.gruetter@bluewin.ch)

-----Anmeldetalon-----

Name und Vorname: .....

Strasse, PLZ und Ort: .....

Telefon und E-Mail: .....

Erfahrung in Meditation/Exerzitien (Ja/Nein): .....