

# Gespannt

**Gestalten Sie die Fastenzeit ganz bewusst und gönnen Sie sich Zeit für sich und mit Gott!**

„Exerzitien im Alltag“ können eine Einübung und Vertiefung des Glaubens sein. Stille, Gebet und Betrachtung des Evangeliums werden mit Hilfe von vorgegebenen Impulsen eingeübt.

Wir nehmen uns täglich (ca. eine halbe Stunde) Zeit für Gebet und Betrachtung. Einmal in der Woche treffen wir uns zum Austausch über unsere Erfahrungen.

Die Impulse dieser Exerzitien im Alltag laden dazu ein, sich über vier Wochen mit dem Thema „Spannung“ auseinanderzusetzen und ihre verschiedenen Seiten im Alltag bewusst zu erleben. Spannung wird dabei in vielfältigen geistlichen Dimensionen betrachtet und im Gespräch mit Gott reflektiert. Die täglichen Anregungen laden dazu ein, im Glauben an die christliche Hoffnung auf Erlösung, den Fragen unseres Lebens auf den Grund zu gehen.

## Gruppentreffen

zum Erfahrungsaustausch und zur Einführung in die jeweilige Woche.

Die Treffen finden jeweils am **Dienstag** um **19 Uhr** im **Pfarrzentrum Heilig Geist**, Salzmannstraße 8 (Bernadette-Zimmer im 1. Stock) statt.

- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 03.03.26 | Zwischen Innen und Außen         |
| 10.03.26 | Zwischen Licht und Dunkel        |
| 17.03.26 | Zwischen Mir und den Anderen     |
| 24.03.26 | Zwischen Kampf und Kontemplation |

Abschluss: Hl. Messe an Gründonnerstag 02.04.26 um 19 Uhr in Zwölf Apostel.

**Kursbegleitung:** Pfarrer Manfred Bauer und Anna Brandl

**Kosten** für das Exerzitienheft: 6 € (Bitte zum ersten Treffen mitbringen)

**Anmeldeschluss:** 22.02.2026

Wir freuen uns auf das miteinander Unterwegssein im Glauben!

## Anmeldung

### Exerzitien im Alltag 2026

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift*

Ihre Anmeldung werfen Sie bitte bis zum **22.02.26** im Pfarrbüro ein oder senden diese per Mail an [anna.brandl@bistum-augsburg.de](mailto:anna.brandl@bistum-augsburg.de).

**Danke!**

Veranstalter:  
PG Heilig Geist und Zwölf Apostel  
Grüntenstr. 19  
86163 Augsburg

