



## Auf Wieder-Sehen

### **Mit Bartimäus sehen lernen**

Ein geistlicher Übungsweg im Alltag

In der Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern  
vom 7. März bis 11. April 2019

Kapelle unter dem Dach, Mutterhaus der Berner Diakonissen  
4. Stock, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

## **Exerzitien im Alltag – ein geistlicher Übungsweg**

### **Was sind 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.

Vorkenntnisse braucht es keine; lediglich die Bereitschaft, sich auf das Üben einzulassen. Ein Üben, das nach fünf Wochen durchaus nicht enden muss, sondern zu einem festen und wertvollen Bestandteil des eigenen Alltags werden kann.

Gemeinsam möchten wir uns an sechs Abenden Zeit gönnen, um uns zu vergegenwärtigen, dass und wie Gott durch seine verborgene Begleitung in unserem Leben wirksam war und ist – entdecken, verstehen, dafür danken, dass er schon immer da war und uns einlädt, mit ihm in einer persönlichen Beziehung zu leben. Es geht darum, eine regelmässige Ausgestaltung dieser Beziehung einzuüben und lebendig zu erhalten.

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**

**Die Teilnahme an allen Kursabenden ist verbindlich.**

## **Grundhaltung**

Konzentration auf das Wesentliche im bewussten Suchen der Stille vor Gott.

Offen und hellhörig sein für Gottesbegegnungen in meinem Alltag. Die heilende Gegenwart Gottes in meinem Leben erfahrbar werden lassen.

Meine Lebenssituation, in die ich gestellt und gerufen bin, mit neuen Augen sehen.

## **Stationen auf meinem Weg zum persönlichen Üben**

- Informationsabend: Für alle, welche das erste Mal an Exerzitien im Alltag teilnehmen. Es besteht die Möglichkeit, sich an diesem Abend wieder vom Kurs abzumelden.
- Sechs Abende mit Impuls und Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Täglich eine persönliche Zeit der Stille, der Meditation und des Gebets von rund dreissig Minuten.
- Achtsamer Rückblick auf den Tag (rund zehn Minuten).
- Persönliches Gespräch mit einer Begleitperson (falls gewünscht).

## **Kursdaten**

Informationsabend: Donnerstag 28. Februar 2019,  
19.30 – 20.30 Uhr

Gemeinsame Treffen: Donnerstag 7./14./21./28. März und  
4./11. April 2019: 19.30 – 21.00 Uhr

## **Kursort**

Stiftung Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern (Kapelle im Dachstock des Mutterhauses der Diakonissen Bern).

## **Anfahrt**

Ab Hauptbahnhof Bern in wenigen Minuten mit Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen, Haltestelle Salem. Parkplätze stehen im gebührenpflichtigen Parkhaus zur Verfügung.

## **Anmeldung**

**Bis am Sonntag 17. Februar 2019** per Email, Telefon, Post an untenstehende Adresse,

**mit Angaben** zu: Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Telefon, Email; Exerzienerfahrung: ja oder nein.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

## **Kosten**

CHF 150.–

Preisreduktion ist nach Absprache möglich. Der Betrag ist während des Kurses per Einzahlungsschein zu bezahlen.

## **Leitung**

Myriam Grütter und Franziska Schnyder, Bern  
Leiterinnen für Exerziten in Alltag

## **Auskunft / Anmeldung**

Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern, 031 331 12 91,  
[myriam.gruetter@bluewin.ch](mailto:myriam.gruetter@bluewin.ch)

Weitere Informationen:

<http://diaconis.ch/ueber-uns/berner-diaconissen>