

## Termine

24.2	Informationstreffen
10.3	Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
17.3.	Verweilendes Gebet
24.3.	Betrachtendes Gebet
31.3	Rückblick

**19.30 Uhr**

### Ort

Ökumenisches Zentrum  
Gartenkampsweg 4  
40822 Mettmann

Weitere Informationen am 24.2. 23 beim Infoabend.

Anmeldung bis 3.3.2023 unter

[ulrike@platzhoff.net](mailto:ulrike@platzhoff.net)

0170 288 5332

[stephanie.franz@ekir.de](mailto:stephanie.franz@ekir.de)

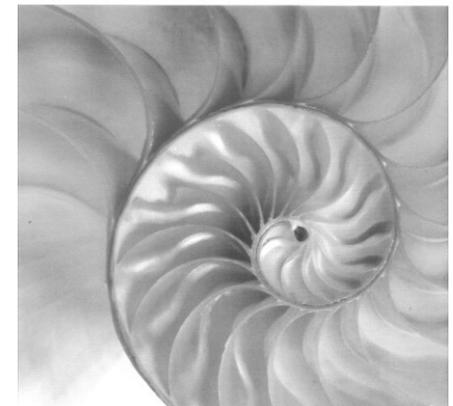
0163 6397577

oder

Ev. Kirchengemeinde  
Freiheitstrasse 19a  
40822Mettmann

# Wege in die Stille

Geistliche Übungen für den Alltag



„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,  
sondern das Schmecken und  
Verkosten der Dinge von Innen her „

Ignatius von Loyola

### **Gott will mir in allen Dingen begegnen.**

Geistliche Übungen können meine Achtsamkeit wecken und fördern, ihn auch wahr zu nehmen.

Die Passionszeit eignet sich wunderbar, sich Zeit zu nehmen und Wege neu zu entdecken oder alte wiederaufzufrischen, sich mit Gott ins Gespräch zu setzen.

### **Inhalt und Methode**

Im Zeitraum von 4 Wochen treffen wir uns jeweils einmal in der Woche abends.  
(4 Gruppenabende)

Der Kurs besteht aus folgenden Modulen:

- Einführung und Übung verschiedener Gebetsformen
- Mit einfachen Wahrnehmungsübungen soll der eigene Körper als Tempel des Heiligen Geistes erfahren und geachtet werden.
- Tägliches Üben zu Hause

### **Ziel des Kurses**

ist das Finden oder Vertiefen der eigenen spirituellen Praxis im Alltag.

Bei einem ersten Informations- und Klärungstreffen können Konzept, Team und die Gruppe näher kennen gelernt werden.

### **Begleitung**

Ulrike Platzhoff, Gemeindeferentin  
Stephanie Franz, Pfarrerin



Warum die Stille suchen?  
Weil ihre Töne so einmalig sind.  
(Unbekannt)

### **Anmeldebogen**

(Abgeben im Ev. Gemeindebüro, oder Anmeldung per Mail an U. Platzhoff/S.Franz, s. Rückseite)

.....  
Vorname und Name:

.....  
Straße / Nr.:

.....  
Plz./ Ort:

.....  
Tel.:

.....  
Email:

.....  
Datum:

.....  
Unterschrift: