

„Werde, die du bist“

Franziskanische Exerzitien im Alltag – online

Beginn: Do., 12.02.2026 - Ende: Do., 26.03.2026

wöchentlich donnerstags / 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

*Mit Klara von Assisi –
Dein Leben im Licht Gottes*

Du spürst die Sehnsucht nach mehr Tiefe in
deinem Alltag?
Nach einem Ort, an dem du ehrlich auf dein
Leben schauen kannst –
mit allem, was dich bewegt, trägt und
herausfordert?



Diese **franziskanischen Exerzitien im Alltag** laden ein,
sich selbst neu zu begegnen – i
nspiziert von **Klara von Assisi**
und der Spiritualität von **Franz von Assisi**.

Klara ermutigt: „*Werde, die du bist. Forme dich selbst.*“
Nicht perfekt werden – sondern **echt**.
Nicht höher, schneller, weiter – sondern **klarer, freier, verbundener**.

Worum es geht

- Zeit für dich – mitten im Alltag
- Gott im eigenen Leben entdecken
- Klarer werden, wer du bist und was dich trägt
- Vertrauen wachsen lassen
- Deinen eigenen Weg (neu) spüren

Was dich erwartet

- **Exerzitien im Alltag** – alltagstauglich und lebensnah
- Tägliche persönliche Gebetszeit (ca. **20–30 Minuten**)
- Wöchentliche **Online-Treffen** in einer festen Gruppe
- Austausch in geschütztem Rahmen (freiwillig)
- Persönliche geistliche Begleitung, 1xWoche 30 Minuten (Viko / personal)
- Stille, kreative Impulse, Körperwahrnehmung und Symbole
- Inspiration aus der franziskanischen Tradition

Der gemeinsame Weg

- *Wer bin ich – wirklich?*
- *Was darf ich loslassen?*
- *Was braucht in mir Barmherzigkeit?*
- *Was will in mir wachsen?*
- *Wofür brenne ich?*

Ablauf

- **Dauer:** 6 Wochen
- **Wöchentliches Gruppentreffen:**
 - 1× pro Woche online
 - **Dauer: 2 Stunden**
- **Wöchentliches Begleitgespräch:**
 - ca. **30 Minuten**
 - online (Video) oder persönlich

Vortreffen

- **Online-Vortreffen (ca. 90 Minuten)**
- Ankommen, Kennenlernen
- Einführung in Ablauf, Gebet und Technik
- Raum für Fragen

Abschluss

- **Gemeinsame Online-Feier**
- Spirituell, kreativ, verbindend
- Mit Symbolen, Musik, Stille und persönlichem Segen
- Ein Moment, um dankbar zurückzublicken und gestärkt weiterzugehen

Für wen?

- Für alle, die Sinn, Tiefe und Orientierung suchen
- Für Menschen zwischen Studium, Beruf, Aufbruch und Neuorientierung
- Für alle, die offen sind für Stille und spirituelle Erfahrungen
- **Keine Vorerfahrung** mit Exerzitien notwendig

Kosten

- **20,00€ / Abend**
(alles inklusive: Vortreffen, Gruppentreffen, Begleitung, Abschluss)
- Ermäßigung möglich – sprich uns an

Was du brauchst

- Laptop / Tablet / Smartphone mit Kamera & Mikrofon
- Stabile Internetverbindung
- Einen ruhigen Ort für deine persönliche Gebetszeit
- Offenheit, dir selbst ehrlich zu begegnen

Ein Angebot im Rahmen des Jahresprogramms zum franziskanischen Jubiläumsjahr 2026

Infos & Anmeldung:

Dillinger Franziskanerinnen Deutsche Provinz Konvent Augsburg - Mitte

Sr. Veronika Görnert
Exerzitienbegleiterin
franz.weg@dlgfr.de