

# „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  
inspiriert 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](mailto:franz.weg@dlgfr.de)