



Vier Wochen Exerzitien im Alltag

### ***WageMUT***

Exerzitien im Alltag bieten Zeit und Gelegenheit, auf einem spirituellen Übungsweg unterwegs zu sein.

Mut beginnt mit Träumen. Wir träumen uns in die Verheißungen Gottes hinein - Quellen des Mutes. Sie können Zukunft und Hoffnung schenken.

Wir schauen auf Menschen, die in Schwierigkeiten und Gefahren mutig geblieben sind. Gottes Kraft hat sie aufgerichtet.

Wir schauen auf Zumutungen, die das Leben mit sich bringen kann. Neuer Mut kann uns zuwachsen. Wir hören, wie Gott uns ermutigt, uns etwas zuzutrauen. Wir halten Ausschau, was wir in unser Leben mitnehmen können an mutmachendem Proviant. Wir wagen Mut.

° Exerzitien im Alltag sind ein Angebot, für sich persönlich und gemeinsam mit anderen mitten im Alltag still zu werden, Texte, Bilder und Lieder auf sich wirken

zu lassen, sich auszurichten, geistlich zu wachsen.

Diese vier Wochen mitzugehen bedeutet, dass Sie sich täglich mind. 20 Minuten Zeit für eine persönliche Besinnung nehmen - und am Abend Zeit finden für einen Tagesrückblick.

Einmal in der Woche findet ein Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch sowie zum Einstieg in die kommende Woche statt. Diese Treffen bieten auch Raum für eine gemeinsame Stille, für Lieder und Gebete.

Kursbegleitung:  
Pfrn Karoline Simmering  
Ingeborg Nielebock

Die Wochen der Exerzitien laden ein, sich mit den Themen zu beschäftigen:

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Grund zum Mut            | (24.2./19.00h) |
| ZuMutung                 | (03.3./19.00h) |
| Mutig aus Glauben leben  | (10.3./19.00h) |
| Mutig weiter             | (17.3./19.00h) |
| <i>Abschlussstreffen</i> | (24.3./19.00h) |

Ort: Anhaltische Diakonissenanstalt  
Dessau (Wohnzimmer), Gropiusallee 3

Teilnahmebeitrag: 30,00 Euro  
(ermäßigt 15,00 Euro)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
*K. Simmering*, Ev. Frauen in Anhalt

Wenn Sie sich für eine Teilnahme entschieden haben, schicken Sie Ihre **verbindliche Anmeldung** an die nebenstehende Adresse oder mailen Sie.

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

Anschrift \_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Veranstalterin:**  
Ev. Frauen in Anhalt  
[Karoline.Simmering@kircheanhalt.de](mailto:Karoline.Simmering@kircheanhalt.de)

Quelle: Ökum. Alltagsexerzitien 2026