

## Elemente:

Gruppentreffen und Begleitgespräche, Gebet und Angebote zur geistlichen Vertiefung, Begleitmaterialien für deine tägliche Vertiefung.

## Veranstaltungsort:

Forum am Deutzer Dom  
Deutzer Freiheit 64  
50679 Köln.



Das **Infotreffen** findet am Dienstag, den **9. April**, 18 h bis 19.30 h, statt.

## Gruppentreffen

14. Mai / 21. Mai /  
28. Mai / 4. Juni

immer dienstags, 18 h bis 19.30 h

## Abschlussfest mit Segensritual

11. Juni, 18 h

## Mit

**Maria Schwarz,**

Pastoralreferentin im  
Seelsorgebereich Deutz/Poll

**Ute Aldenhoff,**

Referentin in der  
Erwachsenenseelsorge im  
Erzbistum Köln



# Wenn sich Frühjahr & Sommer begegnen...

MEINE ZEIT IN DEINEN HÄNDEN.

Exerzitien im Alltag im Übergang zur Mittsommerzeit  
Mai & Juni 2024 im Forum am Deutzer Dom

**Mai und Juni sind ganz besondere Monate. Das winterliche Frühjahr begegnet dem noch jungen Sommer:** Die Natur erwacht mit ihren fruchtbaren Kräften. Vieles wirkt bunter und kräftiger und scheint neu und intensiver unser Herz zu berühren...

**Die Exerzitien im Alltag knüpfen an das an, was Gott dir durch die natürlichen Aufbrüche zeigen mag:** finde dein lebendiges Dasein mit allen Höhen und Tiefen, begegne und feiere deinen Alltag mit dem Gott deines Lebens.

**Anregungen** erhältst du durch Bilder, Bibelverse, literarische Texte und Musikstücke, insbesondere aber auch im Austausch mit Menschen verschiedener Generationen und Lebensphasen in den Gruppentreffen.

- werde aufmerksamer, für die **alltägliche Spiritualität** im je eigenen Leben
- **finde in deine je eigene Begegnung mit Gott und Jesus**
- tausche dich mit einer kleinen **Gruppe glaubender und suchender Menschen aus verschiedenen Generationen** aus
- **entdecke Gut- tuendes für deine zweite Jahreshälfte**
- reflektiere den achtsamen Umgang mit **Mensch und Natur**

**Zum Infoabend am 9. April  
können Sie sich bis zum 3. April anmelden:  
maria.schwarz@erzbistum-koeln.de | T. 0176 210 70 360**