

**Anmeldung bis Mittwoch, den 26. Februar**

**per E-Mail**

[pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de](mailto:pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de) oder Tel.: 793 68 60

[pfarramt.pullach@elkb.de](mailto:pfarramt.pullach@elkb.de) oder Tel.: 793 60 265

**per Post** Kath. Pfarrverband Pullach-Großhesselohe

Parkstraße 9, 82049 Pullach i. Isartal

Für das Begleitmaterial entstehen Kosten von 8,-€ bar,  
bei Erhalt der Unterlagen.

**Hiermit melde ich mich zu den Exerzitien im Alltag an**

**Name:** .....

**Anschrift:** .....

.....

**Telefon:** .....

**Mailadresse:** .....

**Organisation:**

Katholischer Pfarrverband Pullach-Großhesselohe

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Pullach

**Herausgeber:** Bistum Münster

**Überarbeitet:** Erzbistum München und Freising; Abt. Spiritualität-Leben



Caspar David Friedrich - Der Mönch am Meer - Google Art Project.jpg

Ökumenische Exerzitien im Alltag 2025

**ICH BIN DA**

*Ein gemeinsamer, kontemplativer Weg  
durch die Fastenzeit*

9. März bis 6. April 2025

**ICH BIN DA**, still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott.

Dieser vierwöchige geistliche Übungsweg ist eine Einladung, neu in Berührung zu kommen mit sich selbst und der Sehnsucht zu folgen, Gott und sein Wirken im eigenen Leben neu zu entdecken.

„Kontemplativ“ beschreibt einen bestimmten Zugang zum Glauben, in der Haltung der Achtsamkeit: sich selbst im Hier und Jetzt annehmend wahrzunehmen, ohne Bewertung. Es ist eine Möglichkeit, wieder aufmerksam zu werden für Gottes Nähe und Wirken im eigenen Leben.

Die Teilnehmenden erhalten Begleitkarten auf denen Übungsanregungen und Impulse für jeweils 2 Tage vorgeschlagen werden. Einmal pro Woche findet das Begleittreffen statt, an dem die Teilnehmenden ihre Erfahrungen austauschen können und die Anregungen für die kommende Woche vorgestellt werden.

Um die Impulse umzusetzen, planen Sie täglich für sich Zeit ein, sowie 1,5 Stunde für die regelmäßige Teilnahme an den wöchentlich stattfindenden Begleittreffen. Beziehungspflege braucht Zeit.

#### **Termine und Ort:**

Jeweils sonntags von **15:30 – 17:00** Uhr in der **Sebastianskapelle**, Seiteneingang mit Rampe, Hl. Geist Kirche, Parkstr. 13, 82049 Pullach

- Sonntag, 09.03.;
  - **ICH BIN DA** Im Hier und Jetzt meines Körpers
- Sonntag, 16.03.;
  - **ICH BIN DA** Im Hier und Jetzt meiner Seele
- Sonntag, 23.03.;
  - **ICH BIN DA** Im Hier und Jetzt Gottes
- Sonntag, 30.03.;
  - **ICH BIN DA** Im Hier und Jetzt meines Alltags
- Sonntag, 6.04.;
  - **Abschlusstreffen in der Jakobuskirche**, Jakobusplatz 1, 82049 Pullach

#### **Begleitung:**

Hildegard Streppel,  
Dipl. Sozialpädagogin, Geistliche Begleiterin  
Marie-Pauline Meyer,  
Gemeindeassistentin PV Pullach-Großhesselohe  
Lothar Malkwitz,  
Psychoanalytischer Therapeut, Pfarrer und Supervisor

Es besteht die Möglichkeit zu Begleitgesprächen.