

# Ökumenische Exerziten im Alltag in der Fastenzeit 2025

**Das Hamsterrad anhalten, einfach mal zur Ruhe kommen, Aufatmen und Durchatmen... Endlich mal wieder einen Moment Zeit haben... Zeit für Beziehungspflege: zu sich selbst, zu Gott... Kennen Sie diese Sehnsucht?**

Die „**Ökumenischen Exerziten im Alltag**“ bieten Raum für diese Sehnsucht. Sie laden ein, sich selbst Zeit zu schenken, damit Sie bei sich und bei Gott sein können – einfach so, weil es bereichernd und heilsam ist – auch für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das lateinische Wort „Exerzitium“ bedeutet Übung. Es geht um die „Übung“, das eigene, ganz normale Leben in den Blick zu nehmen und sensibel zu werden für Gottes Wirken darin. Es geht darum, sich jeden Tag etwas Zeit für sich mitten im Alltag zu gönnen.

**Zusätzlich treffen sich die Teilnehmer\*innen jede Woche in einer festen Gruppe online (!), um ihre Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen. Teilnehmen kann jede und jeder. Ein bisschen Zeit und Neugier genügen.**

Die diesjährigen EiA stehen unter dem Motto „**ICH BIN DA**“. Sie werden veranstaltet von der Katholischen und Evangelischen Kirchengemeinde Bergen Enkheim.

Ein Leitfaden dient als Grundlage der Exerziten und kann über das Katholische Pfarrbüro (Tel.: 06109-731116; E-Mail: [pfarrei.bergen-enkheim@bistum-fulda.de](mailto:pfarrei.bergen-enkheim@bistum-fulda.de)) gegen eine Schutzgebühr von 10 Euro erworben werden.



**Die Onlinetreffen finden jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr statt. Sie beginnen am 9. März, dem 1. Fastensonntag und gehen bis zum 6. April, dem 5. Fastensonntag.**

**Anmeldungen erfolgen über das Pfarrbüro Heilig Kreuz Bergen-Enkheim und werden bis zum 28. Februar entgegengenommen. Mehr Informationen gibt es unter [www.heilig-kreuz-frankfurt.de](http://www.heilig-kreuz-frankfurt.de)**