

## Leitung und Ansprechpartnerinnen

**Monika Schinke**

Mail: [m.schinke@kongregation-hi.de](mailto:m.schinke@kongregation-hi.de)

**Schw. M. Hanna Schmaus**

Mail: [sr.m.hanna@vinzentinerinnen-hildesheim.de](mailto:sr.m.hanna@vinzentinerinnen-hildesheim.de)

Bei Nachfragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Anmeldung bitte bis zum 15. April an  
Schw. M. Hanna / Mail siehe oben



„Wenn Dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Deines Herrn. Und selbst, wenn Du in Deinem Leben nichts getan hast, außer Dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem Du es zurückgeholt hattest, dann hast Du Dein Leben wohl erfüllt.“

Franz von Sales

# Zukunft erfahren

## Exerzitien im Alltag



KONGREGATION  
DER BARMHERZIGEN SCHWESTERN  
VOM HL. VINZENZ VON PAUL IN HILDESHEIM

**„Wenn aber du betest, geh in deine Hinterkammer und verriegle dein Tor; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene blickt, wird dir vergelten.“**

(Jesus in Matthäus 6,6)

Um mitten im Alltag aufmerksam wahrnehmen zu lernen, muss man immer wieder innehalten, aufmerken und sich ausrichten, den Blick heben und neu schauen. Es ist also unerlässlich, zunächst das normale Alltagsgetriebe zu unterbrechen, eine bewusste und klare Zäsur zu machen und sich eine Zeit der Besinnung und des Gebetes zu nehmen: Nach dem Schatz graben kann ich nicht, während ich den Acker pflüge!

Doch Ihr Alltag ist ja normalerweise so gefüllt, dass es sinnvoll ist, die Latte nicht zu hoch zu hängen. Deshalb bieten wir Ihnen tägliche Übungen an, die in etwa 10 Minuten solcher Auszeit Frucht bringen können, aber natürlich auch mehr Zeit einnehmen dürfen.

Generell gilt: Sie gestalten Ihren persönlichen Weg durch diese 4 Wochen. Alle Impulse sind nur als Anregung gedacht und müssen nicht „abgearbeitet“ werden. Wenn es für Sie fruchtbarer ist, eine Übung mehrere Tage zu vertiefen, lassen Sie die anderen Übungen guten Gewissens aus! Diese Unterbrechungen sind dann Exerzitien im Alltag. Es geht aber immer auch darum, diesen morgendlichen (oder vorabendlichen) stillen Gebetsimpuls dann mit in das konkrete Tagesgeschehen zu nehmen und dort zu üben. Auch dazu gibt es täglich einen konkreten Vorschlag. Dies sind dann Exerzitien des Alltags, die besonders auch nach den 4 Wochen weitergehen können und Ihren Alltag erlebbar verwandeln.

### Konkret:

- Sie werden ein kleines Heft an die Hand bekommen, mit einem Impuls für jeden Tag.
- Der Zeitraum der Exerzitien beträgt vier Wochen.
- Es wird wöchentliche Gruppentreffen geben, in denen ein gemeinsamer Austausch möglich ist.
- Vor Beginn der Exerzitien wird es ein Vortreffen geben.

### Ort:

Mutterhaus der Barmherzigen Schwestern  
vom hl. Vinzenz von Paul  
Hückedahl 10  
31134 Hildesheim  
Tel: 05121 - 109800

### Termine

- Montag, 29. April / 19 - 20:30 Uhr  
(Vortreffen)
- Montag, 6. Mai / 19 - 20:30 Uhr
- Montag, 13. Mai / 19 - 20:30 Uhr
- Montag, 20. Mai / 19 - 20:30 Uhr
- Montag, 27. Mai / 19 - 20:30 Uhr
- Montag, 3. Juni / 18 - 20:30 Uhr  
(Abschlusstreffen)