

**Infos und Anmeldung:**

Katholische Glaubensinformation Fides  
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf  
Tel.: 0211 90 690-0  
Email: kontakt@kgi-fides.de

**Anmeldeschluss: 17.05.2024**

Das Angebot ist kostenlos.  
Wir freuen uns über eine Spende.

*„Wahres inneres Beten ist, aufzuhören zu reden und auf die wortlose Stimme Gottes in meinem Herzen zu hören. Das bedeutet auch, aufzuhören, nur Dinge für uns zu tun, sondern sich auf das Spiel Gottes, auf Sein Handeln einlassen.“*

*(Kallistos Ware, orthodoxer Bischof in Großbritannien)*

**Bürozeiten der kgi-fides:**

**Montags, mittwochs und freitags  
von 16.00 bis 18.00 Uhr.**

Falls Sie uns außerhalb dieser Zeiten kontaktieren möchten, oder uns nicht direkt telefonisch erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen dann sobald wie möglich zurück.

fides

**Die Katholische (Wieder-)Eintrittsstelle  
in Düsseldorf**

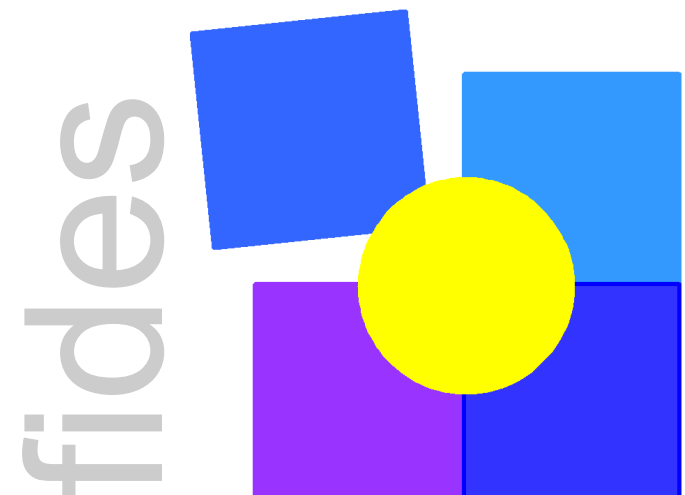
**Katholische Glaubensinformation Fides  
Hohenzollernstr. 22  
40211 Düsseldorf  
0211 90690-0  
www.kgi-fides.de  
duesseldorf@kgi-fides.de**

Die Katholische Glaubensinformation Fides ist eine Einrichtung des Erzbistums Köln und des Katholischen Gemeindeverbandes Düsseldorf. Sie wird von den Düsseldorfer Franziskanern betreut. Zur Zeit sind dies Rafael Dermund OFM und Athanasius Spies OFM.

kgi

# Kontemplative Exerzitionen im Alltag

**Mai / Juni 2024**



... wenn Gebetsworte Ihnen leer vorkommen

... wenn Sie östliche Meditationspraktiken kennen und eine Verbindung zum Christentum suchen

Das kontemplative Gebet ist eine Gebetsform, die aus dem Schweigen schöpft. Die aufmerksame innere Sammlung und die Einbeziehung des ganzen Leibes führen zu einem einfachen Dasein vor Gott, bei dem ich nichts erreichen oder machen muss.

Christliche Kontemplation und das Jesus-Gebet möchten Gott die innere Führung im Beten überlassen.

Die Exerzitien führen in die grundlegenden inneren Schritte dieses Gebetes ein.

#### **Elemente:**

- gemeinsame Meditation
- Körperwahrnehmung
- Hinführungen zu den einzelnen Gebetsschritten
- kurze Ansprachen
- Austausch
- tägliche Gebetszeit zu Hause (ca. ½ Std)
- Möglichkeiten für Begleitgespräche
- ein gemeinsames Abendessen

## In die Stille gehen Christlich meditieren



### Eine Hinführung zur Kontemplation und zum Jesus- Gebet

#### **Voraussetzungen:**

- Interesse an dieser Gebetsweise
- Offenheit für die Anleitungen
- Bereitschaft zum Austausch
- normale physische und psychische Belastbarkeit
- für Anfänger und Geübte

#### **Mitzubringen:**

dicke Socken

#### **Ort:**

Gemeindezentrum St. Mariä Empfängnis,  
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf

#### **Zeit:**

30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.2024  
Jeweils donnerstags von 19.00 - 21.00 Uhr

#### **Kursbegleitung:**

Irmgard Poestges, Pastoralreferentin, geistliche Begleiterin,  
Br. Rafael Dermund ofm,  
Antje Nordmann