

Infos und Anmeldung:

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

Anmeldeschluss: 15.05.2026

Das Angebot ist kostenlos.

„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**

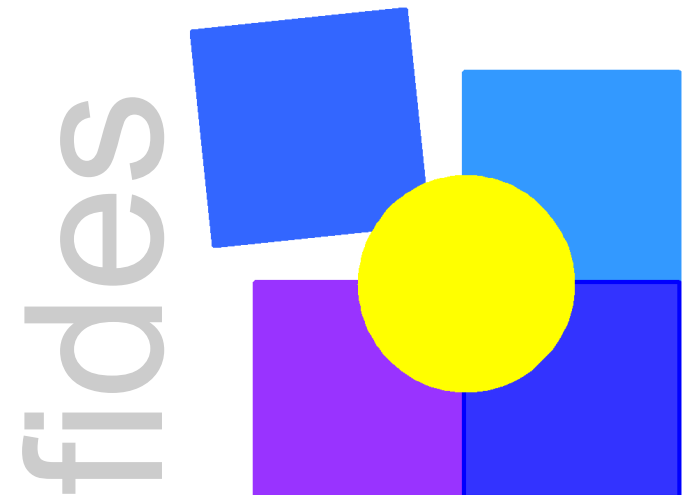
Katholische Glaubensinformation Fides
Hohenzollernstr. 22
40211 Düsseldorf
0211 90690-0
www.kgi-fides.de
kontakt@kgi-fides.de

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 Exerzitien im Alltag

30. Mai - 27. Juni 2026



... 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
- Eucharistiefeier und gemeinsames Abendessen am Abschlussabend

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:

Seminarraum der kgi-fides,
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf

Zeit:

Samstag, 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.2026
jeweils von 9.30 - 12.00 Uhr

Geistliche Begleitung:

Irmgard Poestges
Br. Rafael Dermund ofm,
Antje Nordmann