



Einzelexerzitien am Meer

Borkum 4.-11.Oktober 2025

Zeit haben – sich Zeit nehmen – da-sein

Zeit für mich selbst und für Gott – dem Sinn des Lebens nachspüren und in die Tiefe gehen und sich dabei begleiten lassen von den Schriften der Bibel, den Psalmen, den Erfahrungen der Menschen, die Gott suchen. Dazu laden diese Exerzientage ein.

Die gesamte Exerzienzeit findet im Schweigen statt.

Zum Tagesablauf gehören Übungen zur Achtsamkeit am Strand, eine gemeinsame Meditationszeit am Morgen, das tägliche Gespräch mit der Begleiterin, selbstorganisierte Gebetszeiten und ein gemeinsamer Tagesabschluß. Darüber hinaus ist Zeit, das Meer und die Dünenlandschaft zu erkunden und zu genießen.

Begleitung durch ausgebildete Exerzitenbegleiterinnen:

Marianne Krämer-Birsens, Religionspädagogin

und Sr. Roswitha Maria Schmitz

Beginn mit dem Abendessen, Ende nach dem Frühstück

Die **Anreise** erfolgt in Eigenregie, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Die **Kosten** für Unterbringung und Verpflegung betragen 101 Euro pro Tag VP, insgesamt 707 Euro

Kursgebühren 280 Euro pro Person

Die Anmeldung ist erst mit der Anzahlung von 100 Euro pro Person verbindlich auf das Konto DE 68 1203 0000 1201 7840 95 DKB Bank, M. Krämer-Birsens

Kontakt und Anmeldung an:

Marianne Krämer-Birsens

Religionspädagogin, Exerzitienbegleiterin

Begleitung in Lebens- und Glaubensfragen
und in Zeiten der Trauer und des Abschieds

Tel: 0177 4616923,

Mail: marianne.kraemer@birsens.name

www.marianne-kraemer.birsens.name