

Kursprogramm für die Begleiter:innen der Ökumenischen Exerziten im Alltag 2024 „Was trägt?!“

An den beiden Einführungs-Samstagen E 1 und E 2 stellen wir Ihnen jeweils die gesamte Mappe mit den vier Exerzitenwochen und die Vorschläge für die fünf Gruppentreffen exemplarisch vor und führen einzelne Meditationen, Übungen und Tänze zum Kennenlernen durch.

Alle Teilnehmenden erhalten vor Ort ein Exemplar des Materialheftes „Was trägt?!“.

Bitte bringen Sie sich für die Mittagspause etwas zu essen mit.

## **E 1**

**Datum:** Samstag, 18.11.2023

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

**Ort:** Lägerzimmer im Hansa-Haus München (zentral am Königsplatz) Brienner Str. 39

**Leitung:** Eva Patalong und Pfarrerin Barbara Hopfmüller

## **E 2**

**Datum:** Samstag, 13.01.2024

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

**Ort:** Lägerzimmer im Hansa-Haus München (zentral am Königsplatz) Brienner Str. 39

**Leitung:** Eva Patalong und Pfarrer Karsten Schaller

## **E 3**

Vierwöchiger Vorbereitungskurs per Zoom, alle vier Wochen zum Selber-Meditieren

Bitte bestellen Sie sich ein Materialheft „Was trägt?!“ beim Webshop des Gottesdienstinstituts der Evang.-Luth. Kirche in Bayern: <https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html>

**Datum:** fünfmal dienstags ab 7.11.23 – 5.12.23,

**Uhrzeit:** jeweils 19-20:30 Uhr

**Leitung:** Sabine Schnurr und Pfarrerin Barbara Hopfmüller

## **E 4**

„Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete“

Ein Abend zu Meditation und Atem - es wird eine Mischung aus theoretischen Infos, selber üben und Hilfen zum Anleiten

**Datum:** Mittwoch, 24.1.24

**Uhrzeit:** 19-20:30 Uhr

**Ort:** Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelmstr. 24, nahe Sendlingertorplatz, Raum 2-3,

**Leitung:** Johanna Degkwitz, Atemtherapeutin und Pfarrerin Barbara Hopfmüller



Bitte rechtzeitig vormerken:

## **E 5 Rückblickstreffen** für alle Begleiter:innen

**Datum:** 07.06.2024

**Uhrzeit:** 17 – 20:00 Uhr

**Ort:** Evangelischer Handwerker-Verein, Mathildenstraße 4, 80336 München, Seminarraum (1. Stock)

### **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich für die Kurse E 2- E 4 bis zum **07.01.2024** unter folgender Email-Adresse an:

[wilma.kaliebe@elkb.de](mailto:wilma.kaliebe@elkb.de)

Tel: 089 5595-530