

# Exerzitionen im Alltag

Das Leben ins Gebet nehmen  
Fastenzeit 2025

sonntags, 18.30 - 20.00 Uhr

9., 16., 23. und 30. März

Forum am Deutzer Dom  
(Deutzer Freiheit 64)

begleitet von:

Pfr. Dr. Andreas Mersch  
& PR Maria Schwarz

## Infoabend:

So., 9. Februar  
18.30 Uhr  
Forum am Deutzer Dom

Anmeldung zum Info-  
abend im Pastoralbüro:  
[st.heribert.deutz-poll@  
erzbistum-koeln.de](mailto:st.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de)  
0221 / 80 19 500



## **Exerzitionen im Alltag in der Fastenzeit**

**Die Fastenzeit kann eine Zeit des Innehaltens, der Neu-Ausrichtung, der Vertiefung der Gottesbeziehung sein.**

**Dazu bieten die Exerzitionen im Alltag in den ersten Wochen der Fastenzeit 2025 Anregungen: in Form von täglichen Impulsen und im Austausch mit anderen Menschen in den Gruppentreffen.**

**Die Impulse bestehen aus Bibeltexten und Reflexionsfragen und laden dazu ein, Gott im Alltag zu entdecken.**

### **Elemente:**

- wöchentliches Treffen in der Großgruppe, immer am Sonntagabend**
- Treffen in der Kleingruppe**
- Begleitmaterial mit täglichen Impulsen**
- eigene Zeit für Meditation / Stille / Gebet im Laufe des Tages**

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Pfarrer Dr. Andreas Mersch (0221 / 830 72 98) oder Pastoralreferentin Maria Schwarz (0176 / 210 70 360).