

Vorbereitungstreffen / 1. Begleitabend

Herrichten des Raumes (z.B. eine Mitte gestalten, Kerze, Blumen)

Körperwahrnehmungsübung (evtl. Atem-Meditation)

Anhörkreis: Erwartungen oder bisherige Erfahrungen; evtl. auch aufschreiben auf vorbereitete Zettel

Einführung zu den Exerzitien

Grundlegendes zu Beginn der Exerzitien – Gemeinsam die wichtigsten Punkte durchgehen

Hinführung zur 1. Woche

Lied

Segen

2. und weitere Begleitabende

Herrichten des Raumes

Begrüßung

Körperwahrnehmungsübung (Übung zum Stillwerden im Sitzen)

Anhörkreis – Wenn die Gruppe zu groß ist, empfiehlt sich die Aufteilung in zwei oder drei kleinere Gruppen

- Ausreichend Raumgeben für Unsicherheiten und Fragen
- Nur Anregungen – keine Leistung!
Einfach verweilen vor Gott ist allein wichtig

Hinführung zur 2. / 3. / 4. Woche

Lied

Segen