

# Unterwegs zur Krippe

Exerziten im Alltag



Katholische Kirche  
Stadt Luzern

Exerzitionen im Alltag in der Adventszeit

## Unterwegs zur Krippe

Ein spiritueller Übungsweg mit Frauen  
aus der franziskanischen Tradition

### **Was sind Exerzitionen im Alltag?**

Exerzitionen sind «Übungen» – Menschen üben sich über eine bestimmte Zeit in Gebet und Meditation. Es gibt dafür verschiedene Formen. Bei Exerzitionen im Alltag nehmen sich Menschen jeden Tag eine halbe Stunde Zeit, um über Bibel- und andere Texte nachzudenken und zu meditieren. Jeden Abend halten sie zudem einen betenden Tagesrückblick. So kommen sie intensiver mit Gottes Wirklichkeit in Berührung und werden auf ihrem geistlichen Weg bestärkt.

### **Unser Übungsweg im Advent**

Während drei Wochen steht für jeden Tag ein Text mit Fragen zum Nachdenken und zur Meditation bereit. Jede Woche lernen wir dabei eine Frau aus der franziskanischen Tradition kennen: Maria-Theresia Scherer, die erste Mutter der Ingenbohler Schwestern, Caritas Pirckheimer, Äbtissin in Nürnberg zur Zeit der Reformation und Clara von Assisi, die mutig ihrer Berufung zur Armut folgte. Zu den Texten dieser Frauen kommen passende Bibeltex-te. Der persönliche Weg wird unterstützt durch wöchentliche Gruppentreffen mit Einführungen, Erfahrungsaustausch, Stille und Gebet. Nach Bedarf ist auch ein persönliches Begleitgespräch möglich.

## **Für wen eignen sich diese Exerzitien im Alltag?**

Jede:r, der:die sich verbindlich auf diesen Weg einlassen und sich nach Möglichkeit täglich die Zeit nehmen will, nicht zuletzt als Vorbereitung auf die Menschwerdung Jesu an Weihnachten.

Auch wer noch keine Erfahrung mit Exerzitien hat, ist willkommen – es geht um ein Üben, nicht um spirituelle Meisterschaft.

## **Organisatorisches**

### **Informationsabend:**

Mittwoch, 30. Oktober 2024, 19 bis ca. 20 Uhr

### **Daten der Gruppentreffen:**

Jeweils Mittwoch, 19 bis 20.30 Uhr

am 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember 2024

### **Ort:**

Pfarrheim Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, 6003 Luzern

### **Leitung:**

Iva Boutellier, Theologin

### **Kosten:**

Fr. 100.– für die 4 Abende,  
inkl. Material und fakultatives Begleitgespräch

### **Anmeldung:**

Pfarr St. Maria zu Franziskanern,

st.maria@kathluzern.ch, 041 229 96 00

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. November 2024

(Teilnehmer:innenzahl beschränkt)