



## 38-tägige Exerzitien im Alltag vor dem Ignatiusfest

**Geistlich gestärkt in den Sommer starten:**

**Die GCL und die Jesuiten bieten gemeinsam vom 23. Juni bis 31. Juli Exerzitien im Alltag an mit dem Titel „Spirituelle Selfcare – Gott suchen wie Ignatius von Loyola“.**

Methoden des „Self Care“, der Fürsorge für sich selbst, dienen dazu, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu vermeiden oder zu überwinden. Was im Bereich des Körpers funktioniert, lässt sich auch für den Bereich der Seele, des inneren geistlichen Lebens anwenden. **Am Beispiel des Lebenswegs von Ignatius von Loyola lassen wir uns anregen, uns selbst und unsere Beziehung zu Gott neu auszurichten.** Dieses Angebot ist der Abschluss des Ignatianischen Jahres, das an die Verwundung und Bekehrung des Ignatius vor 500 Jahren erinnert.

Ein **Workbook**, das alle Teilnehmenden zu Beginn erhalten, leitet Tag für Tag durch die 38 Tage der Exerzitien im Alltag. In **wöchentlichen Online-Treffen** besteht Gelegenheit zum Austausch über die gemachten Erfahrungen. Neben Impulsen aus dem Leben des hl. Ignatius laden passende Bibeltex te und persönliche Zeugnisse von GCL-Mitgliedern, Jesuiten und anderen Christinnen und Christen zur Meditation ein.

Die Exerzitien im Alltag starten am **Donnerstag, 23. Juni**, um 19 Uhr mit einem **Online-Einführungsabend**. Die Online-Austauschgruppen werden an verschiedenen Wochentagen angeboten. Teilnehmende können sich nach der Anmeldung den für sie passenden Termin auswählen.

**Anmeldung** für die Exerzitien im Alltag „Spirituelle Selfcare – Gott suchen wie Ignatius von Loyola“ bitte bis **zum 19. Juni** unter [kurse@gcl.de](mailto:kurse@gcl.de).