

Wagemutig

Fünf Wochen ökumenische Exerzitien
im Alltag

Wer die Exerzitien im Alltag erleben möchte, macht sich auf einen geistlichen Übungsweg auf. Wir wissen nicht, was wir alles entdecken können auf dem Weg...

Es geht darum, den Blick bewusst auf das eigene Leben zu lenken und dabei zu entdecken, wie das Leben sich mit Gott verbindet. Was kann es bedeuten im Glauben zu lernen, zu leben? Die Impulse aus einem Buch begleiten uns bei den Exerzitien - jeden Tag. Die Exerzitien-Wochen mitzugehen heißt, dass Sie sich täglich mindestens 15 Minuten Zeit für eine persönliche Besinnung nehmen und am Abend Zeit finden für einen Tagesrückblick. Einmal in der Woche findet ein Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch statt mit einem Einstieg in die Texte der kommenden Woche.

Exerzitien im Alltag sind ein Angebot für sich persönlich und gemeinsam mit anderen mitten im Alltag still zu werden, Texte, Bilder und Lieder zu sich sprechen zu lassen, sich zu orientieren, aufmerksam zu sein.

Leitung und Begleitung:

Pastorin Miriam Polnau, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde im Wandsetal

Gemeindereferentin Barbara Meier, Katholische Pfarrei Sankt Paulus, Apostel der Völker

Die **Gruppentreffen** finden statt im **Gemeindehaus** der **Katholischen Kirche St. Agnes, Jenfelder Allee 79, 22045 Hamburg.**

Die **Gruppentreffen** sind jeweils **montags von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr ab 23.02.2026 bis 30.03.2026.**

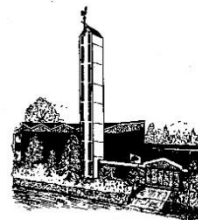
Die Teilnehmenden bekommen ein Begleitheft mit den Impulsen. Es entstehen dafür **Kosten** in Höhe von **7 €**. Wir bitten um **Anmeldung** bis **spätestens Montag, 26.01.2026.**

Wer gemeinsam mit einem Gottesdienst in die Passionszeit und die Exerzitien starten möchte, ist herzlich eingeladen zum **Gottesdienst am Aschermittwoch, 18.02.2026, 16.00 Uhr, Evangelische Kirche Tonndorf, Stein-Hardenberg-Str. 68, 22045 Hamburg.**

Barbara Meier und Miriam Polnau freuen sich auf den gemeinsamen Weg!



Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde
im Wandsetal



Katholische Kirche
St. Agnes Tonndorf

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, schicken sie Ihre **verbindliche Anmeldung bis spätestens 26.01.2026** an eine der untenstehenden Adressen oder rufen Sie an.

Wir haben eine begrenzte Teilnehmendenzahl.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterschrift

Leitung:

Pastorin
Miriam Polnau
040 - 661351
MAIL: m.polnau@
kirche-tonndorf.de
Stein-Hardenberg-
Str. 68,
22045 Hamburg

Gemeindereferentin
Barbara Meier
040 - 53023864
MAIL: gemeinde-
ferentin@st-agnes-
tonndorf.de
Jenfelder Allee 79,
22045 Hamburg

Ökumenische Exerzitien im Alltag



Es laden ein:

Die Katholische Gemeinde St. Agnes
Jenfelder Allee 79
22045 Hamburg
www.st-agnes-tonndorf.de

und

die Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde im Wandsetal
Standort Tonndorf
Stein-Hardenberg-Str. 68
22045 Hamburg
www.kirchen-wandsetal.de

in der Fastenzeit 2026

23.02. - 30.03.2026

Bild auf der Titelseite: Sebastian Geiß-Polnau