



*Exerzitien im Alltag über Zoom*  
*Do. 31.10. bis Do. 12.12.2024*

# Exerzitien im Alltag über Zoom

## Mitten im Alltag zur Ruhe zu kommen

An sieben Donnerstag-Abenden im Verlauf von sieben Wochen üben Sie in Gemeinschaft mit anderen die Grundlagen christlicher Meditation ein. Die Gruppentreffen werden ergänzt durch tägliche, persönliche Übungen. Zudem findet 1-2 Mal ein Begleitgespräch statt.

- Do 31. Oktober
- 7. / 14. / 21. / 28. November
- 5. / 12. Dezember 2024
- Zeit: 20.30 bis 22.00 Uhr

Mittels christlicher Meditation, Kontemplation und Rituale praktisch einüben, mitten im Alltag innerlich und äusserlich zur Ruhe zu kommen:



### Leitung

Ruth Maria Michel leitet das Ressort Spiritualität und geistliche Begleitung der VBG. Sie ist ausgebildet in Theologie, Exerzitienbegleitung, christlicher Meditation und Seelsorge sowie als Enneagramm-Trainerin ÖAE.

### Datum

Do. 31.10. bis Do. 12.12.2024

### Ort

Online über Zoom

### Kosten

CHF 190.00 (Richtpreis)

### Bemerkungen

Kursangebot online über Zoom.

### Anmeldung & weitere Infos

[vbq.net/agenda](http://vbq.net/agenda)