

JUNI / JULI 2025

**TERMINE**

**Hineinfinden**

**Samstag, 21. Juni**

10 – 16 Uhr

**Sonntag, 22. Juni**

10 – 14 Uhr

**Üben**

**Mittwoch, 25. Juni / 2. Juli / 9. Juli**

jeweils 18 – 20 Uhr

**Ausklingen lassen**

**Samstag, 12. Juli**

10 – 14 Uhr

**ORT**

Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf

**LEITUNG**

**Ursula Kranefuß**

Pastorin und Geistliche Begleiterin

**Hajo Witter**

Diakon und Geistlicher Begleiter

**KOSTEN**

30 Euro

**ANMELDUNG**

bitte bis **13. Juni 2025** an  
seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de  
Telefon 040 519 000 915

**VERANSTALTER**

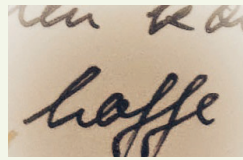
Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis  
Hamburg-Ost

JUNI / JULI 2025

# GUTES FÜR DIE SEELE

**Sommer-Exerzitien  
in Hamburg | 2025**





JUNI / JULI 2025

## Gutes für die Seele

**Was im Alltag oft zu kurz kommt,  
kann in einer Zeit der bewussten Ausrichtung  
mehr Raum gewinnen:**

Muße finden, um den Bewegungen des  
eigenen Lebens nachzugehen

Den eigenen Schritt entschleunigen und  
die Natur als Lehrerin wirken lassen

Stille als Quelle unendlicher Möglichkeiten  
(wieder)entdecken

Dem eigenen Tiefgang Raum geben und  
in wohltuende Konzentration finden

Atmen und gegenwärtig sein

Sich innerlich klären

Freude und Dankbarkeit bewusst  
wahrnehmen

Trost finden für das, was nicht  
zu ändern ist

Sensibel werden für die göttliche Kraft,  
die alles trägt und mit Leben erfüllt

Das tun, was dir wirklich wichtig ist

### **Sich einlassen auf:**

Besinnung mit wenig Aufwand,  
Schlafen zu Hause

Kennenlernen und Einüben  
von Ritualen

Körper und Atem achtsam  
wahrnehmen

Anleitung zur christlichen Meditation  
in der Tradition des Herzensgebets

Biblische Impulse

Austausch über Wesentliches

Gemeinschaft in der Gruppe

Begleitung durch Einzelgespräche  
(Geistliche Begleitung)

Regelmäßige Teilnahme