

## **2022: „Ankommen und Weitergehen“**

### **Advent bis Epiphania**

**Jeweils von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr digital**

Freitag, der 25.11.2022

#### **„aufmerksam“**

Aufmerksam werden für mich, meine Mitwelt, Gottes Spuren

Kleine Übungen zur Achtsamkeit

Freitag, der 2.12.2022

#### **„aufblicken“**

Wohin geht die Sehnsucht? Welche Erwartungen habe ich?

Hoffnungen und Erwartungen formulieren, die stärken

Freitag, der 9.12.2022

#### **„aufmachen“**

Mich öffnen für Eindrücke und fremde Erfahrungen. Anderen Wege bereiten.

Was brauche ich mich öffnen zu können? Was brauche ich, um anderen Türen oder Weg zu öffnen?

Freitag, der 16.12.2022

#### **„aufhorchen“**

Angesprochen werden? Bin ich gemeint? Welche Botschaften erreichen mich? Kann ich Gutes hören und annehmen? Die leisen Töne hören.

Freitag, der 23.12.2022

#### **„Aufenthalt“**

Verweilen in der Gegenwart, verweilen in der Stille, verweilen bei Gott, verweile bei Menschen

Was ist (für mich) heilig? Was brauche ich, um verweilen zu können. Wir bereiten uns vor auf das Weihnachtsfest.

Freitag, der 30.12.2022

#### **„aufnehmen“**

Was bleibt von Weihnachten? Was erfüllt mich? Was möchte ich bewahren?

Sonntag, der 1.1.2023

#### **„aufrichten“**

Wie gehe ich in dieses Jahr?

Ermutigung und Stärkung mit dem Brot des Lebens und aus dem Kelch des Heils - Abendmahlsfeier

Freitag, der 6.1.2023

#### **„aufleuchten und aufbrechen“**

Was bringt Licht in mein Leben? Wo bin ich Licht? Woran orientiere mich auf meinem Weg in das neue Jahr?