



# ICH BIN DA

Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein  
für sich und Gott.

## Kontemplative Exerzitien im Alltag

**Spiritualität im Alltag einüben. Gott ist immer da, an jedem Ort, in jedem Augenblick, im Herzen eines jeden Menschen. Aufmerksam zu sein für sich ist eine Chance, mit Gott in Beziehung zu treten.**

Als Engagierte bewegen wir uns routiniert in kirchlichen Formen. Wir sind vertraut mit Gottesdiensten, Gremien und Organisation. Zugleich spüren wir unsere offenen Fragen und Sehnsucht. Es kann schwer sein, zwischen allem Alltag und hinter allem Engagement die eigene Spiritualität lebendig zu halten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich einen Monat lang auf einen christlich kontemplativen Weg zu machen. Vier Wochen, um Spiritualität im Alltag einzuüben: für sich allein, in einer begleitenden Gruppe und mit Hilfe von Einzelgesprächen.

Biblische Impulse, Atem- und Körperübungen, Selbstreflexion und der Austausch in der Gruppe laden dazu ein, aufmerksam zu werden für sich selbst, für Gott und sein Wirken im eigenen Leben.

Eine verbindliche Gruppenteilnahme an allen fünf Abenden ist erforderlich, außerdem die Bereitschaft zu begleitenden Einzelgesprächen während des Prozesses.

Fünf Gruppenabende donnerstags, von 18-20 Uhr

Termine: 13. August 2026 / 20.08./27.08./03.09./10.09.

Ort: Stadtteilzentrum Vorderer Westen, Elfbuchenstraße 3, Kassel

### **Gruppenleitung und Begleitung:**

Dino Nolte: Diakon, geistlicher Begleiter/Spiritual

Salome Möhrer-Nolte: Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Seelsorgerin

Anmeldungen und Fragen: [dietrich.nolte@ekkw.de](mailto:dietrich.nolte@ekkw.de)

Anmeldeschluss ist der 7. August (Gruppengröße: maximal 12 Personen)