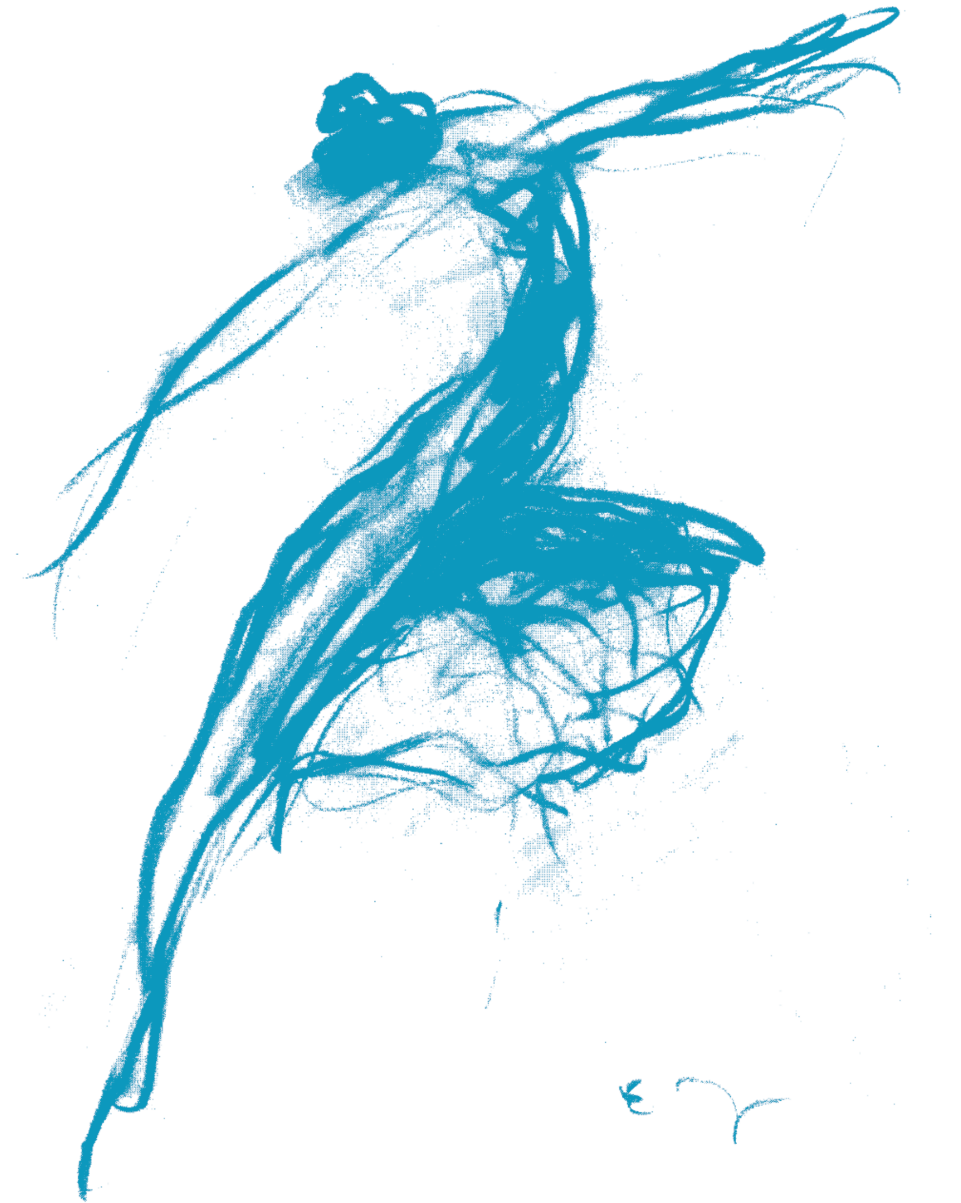


Sei gesegnet, meine Schwester,  
sei gesegnet auf deinem Weg.  
Gehe sanft, meine Schwester,  
lass Mut dein Lied sein.  
Worte weisst du zu sagen  
auf deine eigene Weise,  
und Sterne erhellen deine Nacht.  
Solltest du jemals müde werden  
und das Lied deines Herzens ohne Widerhall bleiben,  
dann denke daran, dass wir warten,  
um dich wieder aufzurichten,  
und wir werden dich segnen, unsere Schwester.

## Exerzitien 2024



für Frauen aus dem  
Bistum St.Gallen

Liebe Frauen

Es ist zur schönen Tradition geworden, Frauen im Bistum St.Gallen alle zwei Jahre zu Exerzitien einzuladen.

In diesem Jahr wird uns jeden Tag eine biblische Frau aus der heiligen Schrift durch den Exerzientag begleiten. Biblische Frauen ermutigen uns heutige Frauen in Situationen, in denen wir unter Defiziten im eigenen Verhalten leiden. Biblische Frauen nehmen das Heft in die Hand und trauen sich zu handeln. Sie leben vielgestaltig und authentisch ihre Gottesbeziehung.

In den Exerzitien, diesem Rendez-Vous mit uns selbst und mit Gott, fern der Erwerbs- und Hausarbeit, nehmen wir uns Zeit zum Verweilen, zum Sein, zum Durchatmen. Wir wollen selbst in die Wohltat des Betens eintauchen und offen sein für das, was wir damit auch der Welt an Gutem erweisen.

Für die Teilnahme an den Exerzitien ist kein Vorwissen erforderlich. Wichtige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf einen Weg nach innen, zum eigenen Herzen einzulassen.

Wir freuen uns auf Frauen, die neugierig auf sich selbst und auf den Weg nach innen zu biblischen Schwestern sind. Wir freuen uns, einander in unseren Gottesbeziehungen, als gläubige Frauen zu bestärken.

Hildegard, Anna Maria und Ruth

## Elemente der Exerzitien

### täglich

- geistliche Impulse
- persönliche Zeiten
- Begleitgespräche
- gemeinsames Morgengebet und Wortgottesfeier am Abend
- durchgehendes Schweigen auch während den Mahlzeiten und abends

### Zeit

Sonntag 14. Januar 2024, 17.30 Uhr bis  
Donnerstag 18. Januar, 13.30 Uhr

### Ort

Propstei St.Gerold, Pater-Nathanael-Weg 29,  
A-6722 St.Gerold  
[www.propstei-stgerold.at](http://www.propstei-stgerold.at)

### Leitung

Hildegard Aepli, Anna Maria Frei-Braun, Ruth Rohde-Ehrat

### Kosten pro Nacht und Person

- Vollpension im Einzelzimmer: € 141.–
- Vollpension im Doppelzimmer mit Doppelbenutzung: € 124.–
- Alle Angaben exkl. Ortstaxe in Höhe von ca. € 2.80 (Bezahlung vor Ort)
- Kurskosten: CHF 320.– bis 420.– (je nach Zahl der Teilnehmerinnen, Bezahlung durch Rechnung von Hildegard)

### Mitnehmen

- Tagebuch, Bibel
- dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

### zu Hause lassen

Bücher, Arbeit

**Infos und Anmeldung bis 30. November 2023**  
bei Hildegard Aepli: [aepli@bistum-stgallen.ch](mailto:aepli@bistum-stgallen.ch)