

# **Besinnungstage: Eine Zeit für mich und für Gott**

In unserer hektischen Welt, in der ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung zur Norm geworden sind, bieten die Besinnungstage des Opus Dei eine willkommene Gelegenheit, innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Diese spirituellen Auszeiten, auch als Exerzitien bekannt, sind ein bewährtes Mittel, die wir regelmäßig für Frauen, Männer und Priester jeweils getrennt organisieren.

# **Die Besonderheiten der Opus Dei Besinnungstage**

## **Zeitliche Struktur**

Die Besinnungstage erstrecken sich im Allgemeinen über drei volle Tage – eine innerlich anstrengende Zeit. Diese Dauer ermöglicht es den Teilnehmern, vollständig abzuschalten und sich ganz auf ihre spirituelle Entwicklung zu konzentrieren.

## **Vielfältiges Programm**

Das Programm umfasst verschiedene Elemente aus dem Glaubensschatz und der Gebetsvielfalt der Kirche, die einen Zugang zu den Geheimnissen des Christentums bieten:

- Täglich Heilige Messe
- Betrachtungen zu Themen des christlichen Lebens

- Vortragsimpulse für die Vertiefung des eigenen Glaubens
- Zeit für persönliches Gebet und Rosenkranz
- Angebote für geistliche Lektüre
- Gelegenheit für Beichte und persönliches Gespräch
- Zeit für Sport, Spaziergänge, Ruhe

## **Orte der Besinnung**

Unsere Besinnungstage werden in verschiedenen Tagungshäusern abgehalten. Diese befinden sich in Euskirchen bei Bonn, in Ettal südlich von München, in Hohewand bei Wien sowie in der Schweiz am Walensee nahe Liechtenstein. Die Häuser verfügen über Einzelzimmer, eine eigene Hauskapelle, eine Bibliothek sowie teilweise über ein Schwimmbad sowie Sportanlagen. Auf das leibliche Wohl achten wir bei den Besinnungstagen besonders,

sodass der Fokus wirklich auf das Innere des Menschen gerichtet wird.

## **Der Wert der Besinnungstage**

Die Besinnungstage des Opus Dei bieten eine einzigartige Gelegenheit, aus dem Alltag auszusteigen und sich auf die eigene spirituelle Entwicklung zu konzentrieren. Sie ermöglichen es den Teilnehmern, ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen, über ihr Leben zu reflektieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Ob in Deutschland, Österreich oder der Schweiz – die Besinnungstage des Opus Dei laden dazu ein, innezuhalten, zu reflektieren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Sie sind eine Investition in die eigene Spiritualität, die sich in allen Bereichen des Lebens positiv auswirken kann.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/besinnungstage-eine-zeit-fur-  
mich-und-fur-gott/](https://opusdei.org/de/article/besinnungstage-eine-zeit-fur-mich-und-fur-gott/) (28.03.2025)