

hier geht es um

Das Institut

Ein Dienst für Mitarbeitende
in Caritas · Pastoral u. Verwaltung
im Bistum Mainz

vertraulich und weisungsfrei

Sie

2020



Priester und Diakone im Ruhestand

Ignatianische Kurz- und Schweigeexerzitzen

- ▶ Für Priester und Diakone im Ruhestand
- ▶ Zeit: Mo. 18.05. - Do. 21.05.2020
- ▶ Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr
- ▶ Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Bardo Maria Haus, Pfarrer i.R.
- ▶ Referent: Clemens M. Löcher, Spiritual Pater SJ
- ▶ Kurs Nr.: 801014-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.02.2020

Ein moraltheologisches „Up-date“

- ▶ Für Priester und Diakone im Ruhestand
- ▶ Zeit: Mo. 24.08. - Do. 27.08.2020
- ▶ Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr
- ▶ Ort: Haus am Maiberg, Heppenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Bardo Maria Haus, Pfarrer i.R.
- ▶ Referent: Stephan Goertz, Prof. Dr. (Universität Mainz, Abtl. Moraltheologie)
- ▶ Kurs Nr.: 801015-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.05.2020

Geistlich-theologischer Besinnungstag

- ▶ Für Priester und Diakone im Ruhestand
- ▶ Zeit: Do. 29.10.2020
- ▶ Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Kath. Pfarramt Liebfrauen, Darmstadt
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Bardo Maria Haus, Pfarrer i.R.
- ▶ Referent: N. N.
- ▶ Kurs Nr.: 801016-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.09.2020

Für Teams

Mit Gottes Melodie unterwegs sein

Wege zu einem erfüllten Arbeiten mit Gottes Melodie auf den Lippen

Durch unterschiedlichste Anforderungen des Alltags kommen wir oft an die Grenzen unserer Belastbarkeit.

Sind wir oft genug gut zu uns selbst und schauen wir auf eigene Möglichkeiten?

Holen Sie Luft, schauen Sie mit uns gemeinsam nach Lösungen und erleben Sie das Getragen-sein von Gott, der alle Wege mit uns geht.

Auftaktveranstaltung: 1 Arbeitstag (wenn mgl. mit Übernachtung)

- ▶ 3 Treffen von ca. 4 Stunden über ein Jahr verteilt

- ▶ **Auswertungstreffen:** 1 Arbeitstag (wenn mgl. mit Übernachtung)
- ▶ **Kursleitung:** Winfried Hommel, Pfarrer,
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom Psychologin,
- ▶ Diesen Kurs können Sie bei uns buchen als Team, Einrichtung...
- ▶ **Kurs-Nr.:** 801121-20

Rastplatz, vom 7. auf den 8. Tag

Zeit, den eigenen Kraftquellen nachzuspüren

Alltag unterbrechen | Leben deuten | Orientierung finden

Wer sein Leben gestalten will, braucht immer wieder zumindest kleine Auszeiten und die Beschäftigung mit sich selbst. Sie sind eingeladen, an dem Rastplatz den eigenen Kraftquellen nachzuspüren.

Der Rastplatz beginnt jeweils um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet jeweils am nächsten Tag um 17:00 Uhr.

Termine

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ **Zeit:** Fr. 07.02. - Sa. 08.02.2020 (801021-20)
- ▶ **Ort:** Exerzitienhaus Hofheim, Leitung: Ruth Hammer
- ▶ **Thema:** Qi-Gong

- ▶ **Zeit:** Di. 07.04. - Mi. 08.04.2020 (801023-20)
- ▶ **Ort:** Kloster Jakobsberg, Ockenheim, Leitung: Silvia Schoeneck
- ▶ **Thema:** Ich bin so frei !?!
- ▶
- ▶ **Zeit:** Do. 07.05. - Fr. 08.05.2020 (801024-20)
- ▶ **Ort:** Exerzitienhaus Hofheim, Leitung: Anne Amann-Kaiser
- ▶ **Thema:** Geh` aus mein Herz und suche Freud

- ▶ **Zeit:** So. 07.06. - Mo. 08.06.2020 (801035-20)
- ▶ **Ort:** Kloster Jakobsberg, Ockenheim, Leitung: Stefan Gad
- ▶ **Thema:** Körpersprache und Spiritualität
- ▶
- ▶ **Zeit:** Fr. 07.08. - Sa. 08.08.2020 (801026-20)
- ▶ **Ort:** Haus am Maiberg, Heppenheim, Leitung: Silvia Schoeneck
- ▶ **Thema:** Wanderung durch den Odenwald

- ▶ **Zeit:** Mo. 07.09. - Di. 08.09.2020 (801027-20)
- ▶ **Ort:** Exerzitienhaus Hofheim, Leitung: Stefan Gad
- ▶ **Thema:** Stille und Klang

- ▶ **Zeit:** Mi. 07.10. - Do. 08.10.2020 (801028-20)
- ▶ **Ort:** Kloster Jakobsberg, Ockenheim, Leitung: Ruth Hammer
- ▶ **Thema:** Qi-Gong

- ▶ **Zeit:** Sa. 07.11. - So. 08.11.2020 (801029-20)
- ▶ **Ort:** : Kloster Jakobsberg, Ockenheim, Leitung: Anne Amann-Kaiser
- ▶ **Thema:** Zeit des Abschiednehmens

- ▶ **Zeit:** Mo. 07.12. - Di. 08.12.2020 (801030-20)
- ▶ **Ort:** : Kloster Jakobsberg, Ockenheim, Leitung: Sonja Knapp
- ▶ **Thema:** Gönn Dich Dir selbst

- ▶ **Anmeldeschluss:** bis jeweils eine Woche vorher

Ebbe und Flut - „Die Weisheit der Bibel“

Besinnungstage auf der Nordseeinsel Wangerooge

Ratgeber sind die Bestseller, im Buchhandel wie online.

Der Bestseller darunter ist immer noch die Bibel in über 150 Sprachen übersetzt.

Die Bücher der Bibel und die Erzählungen, Gedichte und Gebete enthalten offenbar Ratschläge und Lebenswissen für Menschen zu allen Zeiten und über Grenzen hinweg. Sie finden in der Weisheit der Bibel Ermutigung, Trost und Hinweise auf ihr Dasein in der Welt.

Wir laden sie ein, in den Tagen auf der Insel Wangerooge, in diesem Ratgeber zu stöbern.

Besinnungstage in der winterlichen Kargheit der Insellandschaft bedeuten in der Begegnung mit sich, andern Menschen und Gott:

- ▶ wiederentdecken, worauf es ankommt
- ▶ den Blickwinkel weiten
- ▶ Nuancen wahrnehmen
- ▶ Perspektiven verändern

- ▶ Für Frauen
- ▶ **Zeit:** Sa. 18.01. - Sa. 25.01.2020
Beginn und Ende richten sich nach den Fahrzeiten
- ▶ **Ort:** Nordseeinsel Wangerooge, Haus Meeresstern
- ▶ **Teilnehmerzahl:** 24
- ▶ **Kursleitung:** Winfried Hommel, Pfarrer
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ **Kurs Nr.:** 801000-20
- ▶ **Anmeldeschluss:** 31.10.2019

- ▶ Für Frauen und Männer
- ▶ **Zeit:** So. 26.01. - Sa. 01.02.2020,
Beginn und Ende richten sich nach den Fahrzeiten
- ▶ **Ort:** Nordseeinsel Wangerooge, Haus Meeresstern
- ▶ **Teilnehmerzahl:** 24
- ▶ **Kursleitung:** Winfried Hommel, Pfarrer
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ **Kurs Nr.:** 801001-20
- ▶ **Anmeldeschluss:** 31.10.2019

„Auf(er)stehen ins Leben“

Besinnungstage für Frauen mit Tanz und Bewegung

Am Beginn der Osterzeit bieten die Oasentage Gelegenheit, außerhalb des Alltags der Osterbotschaft nachzuspüren. Wir wollen miteinander den Glauben feiern, die Freude und Lebenskraft, die daraus erwachsen kann, soll (wieder) erlebbar werden. Dabei können wir den Tanz als Ausdrucksmittel erfahren und spüren, wie die Bewegung verwandelt, beschwingt und neue Lebenskräfte weckt. Ebenso wird Tanz als Gebet und Meditationsform erfahrbar werden.

Neben (Kreis-) Tänzern und kreativer Bewegung werden (Bibel-) Texte, Bilder, Lieder und Geschichten Impulse zur persönlichen Reflexion und Meditation geben.

- ▶ Für Frauen
- ▶ Zeit: Mo. 20.04. - Mi. 22.04.2020
- ▶ Beginn: 11:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Exerzitienhaus Hofheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Christina Stauder, Integrative Tanzpädagogin (AGB)
- ▶ Kurs Nr.: 801007-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.01.2020

Mit dem Leben verabredet

Besinnungstage mit Filmen

Gute Geschichten und Bilder regen an zum Weiterdenken, lassen die Wirklichkeit neu sehen, schenken heilende Erkenntnisse. Neben dem Anschauen von Filmen gehören zu diesen Tagen Zeiten des Gebets und des Schweigens und das Angebot von persönlichen Begleitgesprächen.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 20.04. - Do. 23.04.2020
- ▶ Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Tagungszentrum Schmerlenbach
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Stephan Volk, Pastoralreferent
- ▶ Kurs Nr.: 801002-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.01.2020

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 26.10. - Do. 29.10.2020
- ▶ Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Tagungszentrum Schmerlenbach
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Stephan Volk, Pastoralreferent
- ▶ Kurs Nr.: 801013-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.07.2020

„Komm, wenn es Dir gut tut“ Tage in Assisi

Zur Besinnung kommen, Kraft und Energie spüren

Unterwegs sein auf den Spuren der Verheißung Gottes für mich - unter Leitung von Franz und Clara von Assisi.

Wir wohnen in der Casa San Lorenzo, einem einfachen Bauernhaus, etwas außerhalb von Assisi.

Wir schlafen in Mehrbettzimmern (je 2-3 Personen teilen sich ein Zimmer) und teilen uns die Hausarbeit.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Sa. 13.06. - Sa. 20.06.2020
- ▶ Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Casa San Lorenzo, Assisi
- ▶ Teilnehmerzahl: 10
- ▶ Kursleitung: Winfried Hommel, Pfarrer
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs Nr.: 801003-20
- ▶ Anmeldeschluss: 29.02.2020

Pilgern durchs Rietital nach Assisi (Franziskusweg)

Auf dem Franziskusweg pilgern wir entlang der franziskanischen Einsiedeleien des Rietitals nach Assisi. Zeiten des Schweigens, Betens, Gesprächs und der Begegnung wechseln sich ab. Ein Einkehrtag in einer Einsiedelei gehört ebenso zu unserem Programm wie eineinhalb Tage in Assisi.

Eine gute Grundkondition für bis zu 20km lange, mittelschwere Tagesetappen und bis zu 750 Höhenmeter ist Voraussetzung. Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden pro Tag.

Am 02.03.2020 findet um 19.00 Uhr ein Informationsabend im Gemeindezentrum von St. Jakobus in Darmstadt-Kranichstein statt.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Sa. 13.06. - So. 21.06.2020
- ▶ Beginn: 17.30 Uhr, Ende: 10.00 Uhr
- ▶ Ort: Rieti bis Assisi
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Christian Stamm, Pfarrer
Sonja Knapp, Pastoralreferentin
- ▶ Kurs Nr.: 801008-20
- ▶ Anmeldeschluss: 31.03.2020

Er stelle meine Füße auf den Fels! (Ps 40,3)

Besinnungstage in der Kletterwand

Unser Leben ist ein Abenteuer.

Wir Menschen lieben die Spannung und die Herausforderung. Auch in Herausforderungen wartet Gott auf jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns. Bei den „Exerziten in der Kletterwand“ laden wir ein zu geistlichen Tagen, bei denen das Abenteuer und die Herausforderung am und mit dem Felsen im Vordergrund stehen. Zu den Übungen gehören die Kletterwand, aber auch weniger anspruchsvolle Seilgartenelemente, Kooperationsaufgaben und meditative Erfahrungen in und mit der Natur.

Wir möchten in diesen Tagen in der schönen Landschaft von Gößweinstein, dem Herzen der Fränkischen Schweiz, durch „Spannung entspannen“.

Diese geistlichen Tage wollen dabei nicht überfordern, auch wenn wir gelegentlich unsere Grenzen ausloten, sondern wir wollen anhand unserer Grenzen Erfahrungen machen, die wir auf die Durchlässigkeit zu Gott hin befragen.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: So. 05.07. - Fr. 10.07.2020
- ▶ Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Haus Loreto, Schwestern vom Göttlichen Erlöser, Gößweinstein
- ▶ Teilnehmerzahl: 9
- ▶ Kursleitung: Andreas Münster, Pastoralreferent, Erlebnispädagoge
Trudbert Ziegler, Pastoralreferent, Exerzitenbegleiter
- ▶ Kurs Nr.: 801005-20
- ▶ Anmeldeschluss: 31.03.2020

Geistliche Tage in den Bergen

Bergexerzitien

„Nach jedem oben wurde ich ein anderer, unten“ R. Karl

Aufbrechen, den Alltag hinter sich lassen! Fünf Tage sind wir unterwegs in den Bergen von Hütte zu Hütte. Die Tage sind bestimmt durch das tägliche Gehen, Zeiten des Schweigens, des Gebetes und Zeiten des Gesprächs und der Begegnung.

Der Schwierigkeitsgrad der Bergtour ist mittelschwer und Voraussetzungen für die Teilnahme sind Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Gehzeiten von 4 - 7 Stunden.

Am 29.01.2020 findet um 20:00 Uhr ein Informationsabend im Pfarrzentrum von St. Georg in Bensheim statt.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 31.08. - Fr. 04.09.2020
- ▶ Beginn: 12.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
- ▶ Ort: Ostalpen (der genaue Tourenplan wird beim Infoabend bekannt gegeben).
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Christian Stamm, Pfarrer
Sabine Eberle, Gemeindeferentin, DAV-Wanderleiterin
- ▶ Kurs Nr.: 801032-20
- ▶ Anmeldeschluss: 29.02.2020

Leben ist (eine) Kunst

Besinnungstage mit Klängen und LandArt Elementen*

„Wo du stehst, ist heiliger Boden!“ Das Kloster Niederaltaich und die Landschaft an der Donau in der Nähe von Passau laden ein, dem eigenen Leben und Glauben nachzuspüren. Geistliche Elemente mit Meditation, Klang und Gesang wechseln sich ab mit Gängen in der Natur.

*LandArt – Mit bloßen Händen aus dem was wir in der Natur finden eigene Kunstwerke gestalten. In Verbindung von Erfahren und Erkunden, Spielen und Gestalten. Es macht Spaß, schärft die Wahrnehmung und fördert den kreativen Ausdruck.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: So. 27.09. - Fr. 02.10.2020
- ▶ Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Benediktinerabtei Niederaltaich, Gäste- und Tagungshaus St. Pirmin
- ▶ Teilnehmerzahl: 16
- ▶ Kursleitung: Jürgen Heckmann, Gemeindeferent
Andreas Kaufer-Moreth, Gemeindeferent, freier Künstler
- ▶ Kurs Nr.: 801036-20
- ▶ Anmeldeschluss: 30.06.2020

hier geht es um

Das Institut

Ein Dienst für Mitarbeitende
in Caritas · Pastoral u. Verwaltung
im Bistum Mainz

vertraulich und weisungsfrei

Sie

Liebe Frauen und Männer im Dienst des Bistums Mainz

„Pilger sind wir Menschen“ heißt es in einem geistlichen Lied und der heilige Ignatius von Loyola hat über sein Leben einen „Bericht des Pilgers“ geschrieben.

Als pilgernde Kirche sind wir gerade in der Zeit des Pastoralen Weges herausgefordert, uns klar zu machen, dass wir uns nicht zu sehr in feste Strukturen und Gewohnheiten einrichten, sondern als Pilger unterwegs sind.

Neu in unserem Angebot haben wir den Kurs „Pilgern nach Assisi“. Dazu laden wir Sie besonders herzlich ein.

Für das Pilgern gerade beim Pastoralen Weg hoffen wir, dass unsere Kurse und Veranstaltungen Ihnen helfen innezuhalten und sich inspirieren zu lassen.

Ihr Team von der Himmelfgasse 7

- ▶ Himmelfgasse 7 | 55116 Mainz | Tel.: 06131-253437
- ▶ Mail: institutgeistlichebegleitung@bistum-mainz.de
- ▶ Anmeldung u. Information: www.himmelfgasse7.com



Winfried Hommel, Annette Wenselowski, Monika Brinkmann-Kramp, Claudia Keber-Pieroth, Bardo Maria Haus, Stephan Volk

www.himmelfgasse7.com



Bistum Mainz

... mach dich locker

Eine Zeit für Seele, Geist und Körper

Immer mehr...

Arbeitsstress/Druck/verschiedene Anforderungen

Immer weniger...

Unverplante Zeit/unbeschwertes Tun/Ich-selbst-Sein

Immer öfter...

Der Gedanke: Ich muss mal hier raus!

...dann sind Sie genau richtig bei uns in Bad Soden-Salmünster.

In Zusammenarbeit mit einer Physiotherapeutin veranstalten wir eine geistliche Woche mit der Möglichkeit, neben spirituellen Impulsen, Gesprächen und Gottesdiensten an verschiedenen Bewegungsangeboten teilzunehmen.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 05.10. - Fr. 09.10.2020
- ▶ Beginn: 11:00 Uhr, Ende: 10:00 Uhr
- ▶ Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster, Bad Soden-Salmünster
- ▶ Teilnehmerzahl: 18
- ▶ Kursleitung: Winfried Hommel, Pfarrer
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs Nr.: 801004-20
- ▶ Anmeldeschluss: 30.06.2020

Wie soll ich mich entscheiden?

Besinnungstage

Ständig treffen wir Entscheidungen! Manche fallen leicht, betreffen alltägliche Dinge. Andere sind kompliziert, weil viel Verschiedenes berücksichtigt werden muss und weil sie vielleicht wichtige Weichen stellen für unser Leben. Wie kann es gelingen, zu guten Entscheidungen zu kommen?

In persönlichen, stillen Zeiten sowie im Austausch miteinander sind Sie in diesen Tagen eingeladen, folgenden Fragen und Spuren nachzugehen:

- ▶ Wie viel Zeit und Ruhe braucht eine Entscheidung?
- ▶ Hab' ich mich etwa schon entschieden?
- ▶ Wie das Knäuel entwirren?
- ▶ Und wie wird es wohl „danach“ sein?
- ▶ Gott ist immer dabei?!

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 26.10. – Mi. 28.10.2020
- ▶ Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
- ▶ Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 10
- ▶ Kursleitung: Andreas Nose, Pfarrer (ev.)
Margareta Ohlemüller, Pastoralreferentin
- ▶ Kurs Nr.: 801034-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.07.2020

Pastoralfahrt der Priester

Gemeinsam unterwegs. Neues kennenlernen. Miteinander ins Gespräch kommen. Gemeinsam beten und Gottesdienst feiern

- ▶ Für Priester
- ▶ Zeit: 24.08.-29.08.2020
- ▶ Ort: das Erzbistum Hamburg
- ▶ Teilnehmerzahl: 25
- ▶ Kursleitung: Michael Ritzert, Ordinariatsrat, Pfarrer
Winfried Hommel, Pfarrer
- ▶ Kurs Nr.: 801018-20

Gesonderte Einladung!

Tagesveranstaltungen

Entspannung pur durch einen „stressless“-day

*Ein Tag zur körperlichen und seelischen Regeneration
„Stressreduktion“ durch direkte KGS Instruktion*

Körper, Geist und Seele sind durch unser permanentes Multitasking extrem gefordert. Stress entsteht jedoch im Kopf, hat spürbare Auswirkungen auf den Körper, Blutdruck, Herz-Kreislauf und das Atemsystem. Einher geht es mit dem Zustand permanenter Erschöpfung und Gereiztheit.

An einem Tag dem persönlichen KGS-System etwas Wertvolles schenken und durch verschiedene Entspannungsmethoden zur Ruhe kommen.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Do. 05.03.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Jugendhaus Maria Einsiedel, Gernsheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Ingrid Roth, Entspannungstherapeutin
- ▶ Kurs Nr.: 801009-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.01.2020

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Do. 29.10.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Jugendhaus Maria Einsiedel, Gernsheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Ingrid Roth, Entspannungstherapeutin
- ▶ Kurs Nr.: 801019-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.09.2020

Einfach singen! Singen für die Seele

Jeder Mensch kann singen!

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass das gemeinsame Singen entspannt und aktiviert, die Seele berührt, Verbundenheit und Gemeinschaft spüren lässt. Manche Menschen denken, sie könnten nicht singen - dabei braucht es keine Notenkenntnis und keine Singerfahrung, um die positiven Wirkungen des Singens zu erleben. Sie sind herzlich dazu eingeladen: Wir singen an diesem Tag einfache Lieder und Chants aus verschiedenen Kulturen, verbinden Stille, Rhythmus und Begegnung.

Probieren Sie es aus, denn „Singen tut gut, Singen hat Charme,
die Töne nehmen uns in den Arm“

(Ein Lied von U. Führe)

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mi. 13.05.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Bischöfliches Priesterseminar Mainz
- ▶ Teilnehmerzahl: 15
- ▶ Kursleitung: Claudia Hesping, Pastoralreferentin
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs-Nr.: 801012-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.03.2020

Unsere Akkus wieder aufladen mit Qi-Gong I + II

Der Schöpfungsenergie auf der Spur

Den oft hektischen Alltag unterbrechen, um eigene körperliche und seelische Befindlichkeiten wahrzunehmen und unsere Vitalkraft zu stärken. Dieser Tag bietet die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

- ▶ Qi-Gong-Übungen
- ▶ Qi-Gong bedeutet Lebens-Schöpfungsenergie und Gong bedeutet beharrliches Üben
- ▶ Inspirierende Texte
- ▶ Das gemeinsame Gespräch
- ▶ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte und Schreibutensilien mit.
- ▶ Hinweis: Die Termine können als einzelne Veranstaltung oder als „Doppelpack“ gebucht werden, d.h. 1. u. 2. Termin als Einheit, da am 2. Termin andere Übungen angeboten werden.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Do. 28.05.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Claudia Botschek, Sozialpädagogin
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs Nr.: 801120-20
- ▶ Anmeldeschluss: 29.02.2020

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Do. 01.10.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Claudia Botschek, Sozialpädagogin
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs Nr.: 801137-20
- ▶ Anmeldeschluss: 30.06.2020

Zeit und Raum - von den großen Fragen zum persönlichen Gestalten

*Die Fragen nach Zeit und Raum verbinden Naturwissenschaften,
Spiritualität und Lebenskunst*

An diesem Tag soll es darum gehen:

- ▶ die Fragen und ihre Verbindungen zu betrachten

- ▶ sich über persönliche Antworten darauf und Ansichten dazu auszutauschen
- ▶ zu möglichen Schlüssen und Konsequenzen zu gelangen
- ▶ für die Gestaltung unseres persönlichen (Lebens-) Raumes und der uns gegebenen Zeit

Wir arbeiten mit Texten, Gesprächen und verschiedenen Übungen.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Di. 13.10.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 13
- ▶ Kursleitung: Anne Amann-Kaiser, Diplom-Psychologin
Monika Brinkmann-Kramp, Diplom-Psychologin
- ▶ Kurs Nr.: 801038-20
- ▶ Anmeldeschluss: 15.07.2020

Perlen des Glaubens kennenlernen

Den Glauben begreifen mit Hand und Herz - darum geht es bei den „Perlen des Glaubens“, einem Gebetsband aus Schweden: 18 Perlen in verschiedenen Farben und Formen, in denen sich die Themen des persönlichen Lebens verknüpfen mit den Themen des Glaubens und der Suche nach Gott. Die Perlen des Glaubens laden dazu ein, Gottes heilende Gegenwart im Leben zu entdecken. Sie geben Anregungen für den persönlichen Lebensweg, für Meditation und Gebet. An diesem Tag können Sie die Perlen des Glaubens kennenlernen. Impulse mit dem Perlenband, Gespräche in der Gruppe, Übungen und Meditation sind die Elemente der gemeinsamen Zeit.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Fr. 06.11.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Exerzitienhaus Hofheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 13
- ▶ Kursleitung: Claudia Hesping, Pastoralreferentin
Sonja Knapp, Pastoralreferentin
- ▶ Kurs-Nr.: 801011-20
- ▶ Anmeldeschluss: 31.07.2020

Schreibend auf meinen Spuren

Schreibwerkstatt

An diesem Tag wollen wir im spirituellen Schreiben unserem lebensgeschichtlichen Weg auf die Spur kommen und dabei die Heilkraft des Schreibens entdecken. Über einfache Wahrnehmungs- und Meditationsübungen gelangen wir in den Schreibfluss, lösen dadurch mögliche Schreibblockaden und folgen spielerisch den verschiedenen Schreibimpulsen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Freude am spielerischen Ausprobieren und die Bereitschaft, sich auf eigene und fremde Geschichten einzulassen, stehen dabei im Vordergrund.

- ▶ Für alle Berufsgruppen
- ▶ Zeit: Mo. 09.11.2020
- ▶ Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
- ▶ Ort: Exerzitienhaus Hofheim
- ▶ Teilnehmerzahl: 12
- ▶ Kursleitung: Stefan Gad, Coach, Supervisor
- ▶ Kurs Nr.: 801031-20
- ▶ Anmeldeschluss: 31.07.2020