

W

(im gedruckten Programm unter dem Buchstaben M zu finden)

Besinnungstage / Religiöse Bildung

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Stabsstelle Seelsorge
im Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.
Hirtenstraße 4, 80335 München

Ansprechpartner/in:

Herr Klaus Fleck	Telefon: 089/55169-581
Frau Birgitta Dürk	Telefon: 089/55169-430

M/01/08

Besinnungstage: Was die Seele nährt

„Die Seele nährt sich von dem, an dem sie sich erfreut.“ (Augustinus).

Zur Ruhe kommen, Freude vertiefen, Natur erleben, mit allen Sinnen leben, Religiosität, d.h. Spiritualität, erfahren: all das sind Möglichkeiten, die Seele zu nähren. Wir wollen entdecken, was uns wirklich nährt und erneuert, und wie wir immer wieder an solche „Orte“ zurückkehren können.

Yoga, Entspannungs- und Körperübungen, die Begegnung miteinander, die Atmosphäre des Hauses und der Umgebung werden uns dabei unterstützen.

Hinweis: Während der Tage wird eine Kinderbetreuung durch eine erfahrene Erzieherin angeboten. Es ist auch geplant, einzelne Einheiten mit den Kindern zusammen zu gestalten.

Referent/in: Barbara Reinkowski

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 06.02. - 09.02.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 130,00 (incl. Übernachtung und Vollpension),
Kinder bis 3 Jahre frei, 4 - 13 Jahre € 50,00

M/02/08

Was Sie schon immer von der katholischen Kirche wissen wollten

Für Mitarbeiter/innen, denen viele Begriffe in der Kirche böhmische Dörfer sind,

für Mitarbeiter/innen, die wissen wollen, was katholisch, evangelisch und orthodox bedeutet,

für Mitarbeiter/innen, die sich einfach dafür interessieren, was Kirche bedeutet,

haben wir diesen „Glaubens-Kurs“ geplant,

aber auch für solche, die sich ihre altvertraute und gewohnte katholische Kirche im Kreise von Kollegen/innen wieder einmal näher ansehen wollen.

Referent/in: Dr. Thomas Steinforth und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: Samstag 01.03.2008, 9.30 - 17.00 Uhr, danach 6 Treffen nach Büroschluss im PRMH, Termine werden beim 1. Treffen vereinbart

Ort: 1. Tag im Schloss Fürstenried, Abendtermine im PRMH, München

Kosten: € 30,00 (incl. Mittagessen und Kaffee beim 1. Termin)

M/03/08

Besinnungstage: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün“ (Hildegard von Bingen)

Im frühen Jahr wird das Tageslicht langsam wieder kräftiger. Das Leben sammelt seine Kräfte und bereitet sich vor, aufzubrechen.

Eine gute Zeit - für Körper, Seele und Geist - sich auf die Reise in das Jahr hinein gemeinsam einzustimmen.

Wir wollen der Grünkraft des Lebens in uns nachspüren:

Zeit zum Hören von biblischem Text und Impulsen der Hl. Hildegard sowie heilsame Stille und medizinisch bewährte Leibarbeit werden in diesen Tagen auf der Insel im Mittelpunkt stehen. Begegnung durch Gespräch, Tanz und Musik soll uns in Bewegung bringen.

Referent/in: Gisela Hoffmann

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 05.03. - 07.03.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/04/08

Besinnungstage: Die Stille suchen

Einfach einmal aus dem Alltag heraustreten:

Im alten Kloster Bernried am Starnberger See einen Ruhepunkt finden.

Still werden. Zu sich finden. Für sich Zeit haben.

Den eigenen Weg einmal in Ruhe ansehen.

Durch den Park gehen und entlang des Sees.

Gute Texte hören und lesen.

Am Morgen und Abend Psalmen beten und singen.

Mit den Schwestern Gottesdienst feiern.

Die Füße baumeln, den Leib atmen und die Seele fliegen lassen

Referent/in: Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 12.03. - 14.03.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/05/08

Lebensorientierungstage: Mit allen Sinnen leben

Lange hat uns der Winter in Beschlag genommen. Aber jetzt setzt sich der Frühling mit jedem Tag stärker durch.

Wir wollen in diesen Tagen von der Kopflastigkeit des Alltags zu den Empfindungen unserer Sinne zurückkehren. Über unsere Sinne können wir wieder neu den Augenblick erfahren.

Natur und Stille, Körperübungen aus dem Yoga und Atemübungen, aber auch die wohlthuende Atmosphäre des Klosters wollen uns aufatmen lassen.

Geführte Meditationen und biblische Impulse regen innere Bilder in uns an und lassen uns heilende Kräfte spüren, so dass wir dem aufblühenden Jahr mit Kraft und Vertrauen begegnen können.

Referent/in: Gudrun Schäfer

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 31.03. - 02.04.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/06/08

Besinnungstage: Atem schöpfen – dem Schöpfer verbunden

Wie ich Wasser mit der flachen Hand aus der Quelle schöpfe, kann ich gleichsam auch den Atem aus der Luft schöpfen - und mich dabei mit meinem Schöpfer verbunden fühlen.

In den elementaren Vorgängen meines Lebens bin ich der Erfahrung des Göttlichen nahe. Das Frühjahr ist eine gute Zeit, diese Nähe zu spüren.

Wir laden Sie ein, dies mit allen Sinnen zu tun: mit elementarer Körpererfahrung (Feldenkrais), Wort und Schweigen, Singen und Beten. Die herrliche Natur am Starnberger See und das gastliche Kloster werden uns dabei unterstützen.

Referent/in: Monika Staudenmeir und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 09.04. - 11.04.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/07/08

Besinnungstage: „Wohlan, denn, mein Herz, nimm Abschied und gesunde!“ (Hermann Hesse)

Verschiedene Abschiede begleiten uns in unserem Leben. Manche sind eher leicht und wir üben sie immer wieder. Andere fallen uns besonders schwer und sie können uns lange Zeit belasten.

Egal an was wir gerade denken oder was uns zur Zeit bewegt: wir wollen in den gemeinsamen Tagen unsere Trennungen anschauen.

Ziel soll sein, dass wir uns auf den Weg machen und dabei „gesunden“. Vielleicht können wir dabei „Inseln“ in uns selbst entdecken.,

Die stille und liebevolle Atmosphäre des Franziskanerinnenklosters in Armstorf sowie die liebliche Umgebung werden uns dabei helfen.

Referent/in: Ulrike Bienemann und Judith Beer

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 23.04. - 25.04.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Kloster Armstorf

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/08/08

Besinnungstage: Meinen Ton finden

Wir alle sind Instrumente im großen Konzert der Schöpfung. Aber was ist unser eigenes Instrument und was ist unser Ton?

Wir wollen uns an diesen Tagen aufmachen, um diesen je eigenen Ton zu finden:

- in der Natur
- im Bauen einfacher Musikinstrumente und Klangkörper
- im miteinander Musizieren.

Besondere musikalische oder handwerkliche Kenntnisse werden nicht benötigt. Freude am Ausprobieren und Spaß am Experimentieren sind gute Voraussetzungen für dieses Seminar.

Referent/in: Roland Prantl und Susanne Pütz

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 23.04. - 25.04.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Landvolkshochschule Petersberg

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/09/08

Besinnungstage: Die Mitte spüren

Viel Kraft wird uns von einer stark außenorientierten Gesellschaft abverlangt. Nicht selten verlieren wir dabei den Zugang zu unserer Mitte.

Wollen wir unserem Menschsein gerecht werden, müssen wir immer wieder neu den Bogen zwischen Innen und Außen spannen. Dazu sollen die Tage auf Frauenchiemsee beitragen.

Die Ruhe des Klosters, stilles meditatives Sitzen, Bewegungs- und Meditationsübungen mit Musik und das bewusste Wahrnehmen der Natur helfen uns, unseren inneren Kraftquellen nachzuspüren.

Referent/in: Christine A. Lechner

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 28.04. - 30.04.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/10/08

Besinnung und Bewegung: Sanftes Laufen

"Jeder ist ein perfekter Läufer, er weiß nur nicht, wie er es werden soll."

(Moshe Feldenkrais)

Laufen befriedigt ein Urbedürfnis des Menschen. Voraussetzung ist allerdings, dass wir maßvoll laufen, ohne den Körper unter Druck zu setzen. Nur so kann es ein sinnliches Vergnügen sein. Wir können Unrast abbauen, sowie Geist und Sinne schärfen, Wachheit und „Bewußt-Sein durch Bewegung“ erfahren.

„Sanftes Laufen“ ist ein Lauftraining nach Moshe Feldenkrais. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele spüren und fördern durch die Harmonie einer sanften Laufbewegung, ist Ziel dieses Seminars.

Wenn gesundheitlich nichts dagegen spricht, kann jede/r praktisch in jedem Alter mit dieser sanften Lauftechnik beginnen.

Referent/in: Gudrun Faller

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 05.05. - 07.05.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/11/08

Meditieren mit Pfeil und Bogen

Achtsamkeit kann man sich nicht anlesen und vornehmen, nicht planen und anordnen. Aber Achtsamkeit kann man üben: in kleinen Dingen des alltäglichen Lebens, und auch in speziellen Übungen, z.B. dem Bogenschießen.

Bogenschießen ist wie Meditation, ja es ist Meditation:

Achtsam sein, mich sammeln, mich konzentrieren und auf eine Situation einstellen, mein Handeln auf ein Ziel ausrichten, die Spannung halten und im richtigen Augenblick loslassen.

Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich; Bogen und Pfeile werden gestellt.

Für Fortgeschrittene ist der Kurs M/19/08 vorgesehen.

Referent/in: Axel Hannemann und Michael Bajorat

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 07.05. - 09.05.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Landvolkshochschule Petersberg

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/12/08

Meditationstage: Bewegung in Stille

In diesen gemeinsamen Tagen wollen wir ignatianische Exerzitien und Feldenkraisübungen sinnvoll miteinander verbinden.

Im Hintergrund steht die ignatianische Spiritualität als „Verspüren und Verkosten der Dinge von innen heraus“. Stille und Schweigen sind eine wichtige Voraussetzung dafür.

Mit Hilfe der Feldenkraismethode üben wir eine neue Achtsamkeit des Körpers, eine Achtsamkeit von Bewegung und Berührung.

Worte aus der Bibel sollen jeden Tag begleiten und aus unserem Leben heraus interpretiert werden. Daneben wird uns die schöne Natur des Chiemgaus Gelegenheiten zum Schauen, Staunen und Wandern geben.

Referent/in: Sigrid Rogatzki

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 23.05. - 27.05.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostersgut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 130,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/13/08

Besinnungstage: Auf der Spur des Glücks

„Ja, renn nur nach dem Glück!

Doch renne nicht zu sehr!

Denn alle rennen nach dem Glück,

Das Glück rennt hinterher.“

(Berthold Brecht / Dreigroschenoper)

Glückliche Menschen sind nicht auf das Glück fokussiert, sondern leben und nehmen die Freuden des Lebens einfach mit. Ist es überhaupt möglich, Antworten auf die Frage nach dem Glück zu finden? In diesem Seminar wollen wir versuchen, uns mit verschiedenen Methoden der Körpertherapie und Kunsttherapie achtsam und entspannt dem Thema Glück anzunähern.

Referent/in: Karin Trommeter

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 26.05. - 28.05.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/14/08

Lebensorientierungstage: Die Weite suchen

„Du führst uns hinaus ins Weite...“ (Psalm 18).

Manchmal scheint uns in unserem Alltag die Welt mit Brettern verstellt.

Und oft fällt es uns nicht leicht, uns den nötigen Freiraum zu verschaffen.

Deshalb soll in diesem Seminar die Möglichkeit gegeben werden, neue Anstöße für Körper und Geist zu entwickeln.

Bewegung, Tanz (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), Entspannung sowie kreative Methoden werden uns dabei unterstützen, wieder den Blick zu erheben und ins Weite zu schauen....

Referent/in: Eva Keßler-Gutzeit und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 04.06. - 06.06.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/15/08

Besinnungstage: Inseln der Ruhe

„Inseln des Ausruhens, über den Tag verteilt, können die Landschaft des Lebens verändern.“ (J. Harvey)

In dieser schnelllebigen und betriebsamen Zeit wird es immer schwieriger, allen Anforderungen „von außen“ gerecht zu werden, geschweige denn, Zeit und Ruhe für sich selbst zu finden. Daher ist es wichtig, gezielt Pausen und Ruhepole einzuplanen, um wieder aufzutanken. Wenn man dies bewusst tut, kann man in der inneren Oase neue Kraft schöpfen und sich in kürzester Zeit zur Ruhe bringen.

In diesem Seminar werden Sie unterschiedliche Entspannungstechniken und –übungen kennen lernen und ausprobieren, damit Sie die für Sie geeignete „Alltagsvariante“ finden können.

Referent/in: Dr. Mathilde Kreil

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 10.06. - 12.06.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/16/08

Lebensorientierungstage: Mir selber treu bleiben

Selbst bestimmt, echt und glaubwürdig sein – wer will das nicht?

Der Alltag fordert leider allzu oft seinen Tribut: Die Umfeldler, in denen wir leben und arbeiten haben ihre eigenen Wertorientierungen und ‚Sachzwänge‘; manches schleift sich im Lauf der Zeit ein und ab. Es kann anstrengend werden, wenn wir integer und authentisch Position beziehen und dadurch Reibungsflächen und Konflikte entstehen.

Wir werden uns Zeit und Raum nehmen für die Fragen: „Was sind eigentlich meine Werte und Überzeugungen?“ „Wie würde ich sie benennen und beschreiben?“ „Wann und wo habe ich sie ausgebildet?“ „Kann ich Sie leben?“

In Gespräch und Reflexion wollen wir uns diesen Fragen stellen und miteinander nach guten und befriedigenden Lösungen suchen.

Referent/in: Lucia Schuhegger und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 16.06. - 18.06.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostersgut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/17/08

Lebensorientierungstage: Leben aus der Fülle des Jahres

„Geh aus, mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit“, heißt es in einem Lied. In den längsten Tagen des Jahres lädt uns die wunderbare Gegend am Kochelsee ein, die Helligkeit des Sommers in uns aufzusaugen. So hat jede Jahreszeit ihre Geschenke für uns.

Wir wollen in diesen Tagen viel Zeit in der Natur verbringen und der Kraft ihres Kreislaufs nachspüren mit Spaziergängen und Meditationen, Körperübungen, Liedern und kleinen Ritualen.

Referent/in: Maria Kaindl

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 23.06. - 25.06.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/18/08

Besinnungstage: Unterwegs neu werden

Weg - Erfahrungen werden zu Gottes - Erfahrungen.

Das Wegsymbol begegnet uns im Alten und Neuen Testament häufig. Diese kraftvollen Erzählungen sind Mutmachgeschichten, in denen die Sehnsucht nach Aufbruch, Lösung und Neubeginn des Menschen verborgen liegt.

Diese Tage wollen Sie einladen, im Hinblick auf die Emmausjünger (oder andere Gestalten der Bibel) dem eigenen Unterwegs-Sein nachzuspüren.

Gestaltungselemente aus der Kunsttherapie, sowie leichte Wanderschuhe sind dabei unser Reisegepäck auf dem spannenden Weg, Neuem zu begegnen.

Referent/in: Christa Ostermeyer und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 30.06. - 02.07.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/19/08

Meditieren mit Pfeil und Bogen (für Fortgeschrittene)

Achtsamkeit kann man sich nicht anlesen und vornehmen, nicht planen und anordnen. Aber Achtsamkeit kann man üben: in kleinen Dingen des alltäglichen Lebens, und auch in speziellen Übungen, z.B. dem Bogenschießen.

Bogenschießen ist wie Meditation, ja es ist Meditation:

Achtsam sein, mich sammeln, mich konzentrieren und auf eine Situation einstellen, mein Handeln auf ein Ziel ausrichten, die Spannung halten und im richtigen Augenblick loslassen.

Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Seminar für Bogenschießen teilgenommen haben!

Pfeile und Bogen werden gestellt.

Referent/in: Axel Hannemann und Pfr. Josef Mayer

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 01.07. - 03.07.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Landvolkshochschule Petersberg

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/20/08

Besinnungstage: Rast im Schatten

Einfach einmal aus dem Alltag heraustreten:

Auf dem uralten und ewig jungen Petersberg einen Ruhepunkt finden.

Still werden.

Zu sich finden. Für sich Zeit haben.

Den eigenen Weg einmal in Ruhe ansehen.

Durch den schattigen Park gehen

Gute Texte hören und lesen.

In der Basilika Psalmen beten und singen.

Die Füße baumeln, den Leib atmen und die Seele fliegen lassen.

Referent/in: Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 09.07. - 11.07.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Landvolkshochschule Petersberg

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/21/08

Radwandern und Meditieren

Wandern erfrischt das Herz, weitet den Geist und gibt der Seele Flügel – zu Fuß, aber ebenso auf Rädern.

In diesem Jahr werden wir sternförmig vom Klostergut Harpfetsham aus die herrliche Landschaft des Chiem- und Rupertigaus mit seinen Seen und Moränenhöhen und das schöne Salzachtal erkunden. Viele bildschöne Kapellen, Kirchen und Klöster liegen diesmal auf unserm Weg.

Die Tagesradstrecke beträgt ca. 50 - 65 km, je nach Wetter und Kondition. Für Rad und Ausrüstung sorgt jede/r Teilnehmer/in selbst.

Die Anreise kann entweder mit dem Auto oder über einen der nahe gelegenen Bahnhöfe Traunstein oder Traunreuth geschehen.

Referent/in: Renate Müller

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 14.07. - 17.07.2008, Beginn: 11:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 110,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/22/08

Meditationstage: Eine Auszeit auf der Insel

Im Alltag fehlt oft die nötige Ruhe und Zeit, um richtig zu entspannen und Atem holen zu können. Die Tage auf der Fraueninsel sind ein Angebot, um zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und Zeit zu haben für die nächsten Schritte.

Mit Atemübungen, Bewegung und Methoden aus der christlicher Tradition und dem Yoga können Sie

- Kraft aus der Körpermitte entwickeln, durchatmen und die innere Ruhe spüren
- Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder dehnen und entspannen
- Ruhe schöpfen durch mentale Entspannung
- Zeit finden für Gespräche und Gedankenaustausch.

Referent/in: Gabriele Stark-Angermeier

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 15.07. - 17.07.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/23/08

Besinnungstage: Seinen Engeln hat er befohlen...

„...dich zu behüten auf all deinen Wegen" (Psalm 91,11).

In der Bibel, in Märchen und Geschichten wird immer wieder von Boten Gottes berichtet, die in entscheidenden Momenten des Lebens für die Menschen da sind, ermutigend, hilfsbereit und unauffällig. Sie begegnen und begleiten uns mitten im Alltag, in Grenzsituationen und in unseren Sehnsüchten.

An diese heilsame Wirklichkeit der Engel wollen wir uns in diesen Tagen annähern: in Erzählung, Stille und Meditation. Und die herrliche Natur des Chiemgaus wird uns dabei begleiten.

Referent/in: Angelika Brunnbauer

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 23.07. - 25.07.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/24/08

Wandern und Meditieren

Wandern befreit von Alltagssorgen und öffnet der Seele neue Räume. Jeder, der schon einmal einen Berg mit eigener Kraft bezwungen und vom Gipfel ins Tal geschaut hat, weiß, wie klein ihm die Welt von oben erschienen ist. Deshalb ist Wandern an sich schon Meditation! Standpunkte werden verändert, Dinge geraten in Bewegung, Perspektiven tun sich auf.

An fünf gemeinsamen Tagen wollen wir die Wohltat des gemeinsamen Wanderns auskosten (auch wenn die Beine am ersten Abend etwas schmerzen mögen) und durch Zeiten der Stille und kleine meditative Anstöße unsere Seele aufschließen.

Referent/in: Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 19.09. - 24.09.2008

Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben

Kosten: jede/r bezahlt für sich selbst

M/25/08 Schweige-Exerzitien

„Schweigen ist die Stimme der Ewigkeit“ (Gertrud von Le Fort).

Diese vier Tage sind als Exerzitien im Stil des Ignatius von Loyola gedacht:

Es sind Schweigetage, die helfen sollen, den eigenen Weg zu erkennen oder wieder neu zu suchen.

An diesen Tagen geht es darum zur Ruhe zu kommen und still zu werden, achtsam zu sein auf die Regungen unserer Seele.

Je tiefer die innere Stille, um so deutlicher wird das Wort, das von Ewigkeit her an uns heran dringt und sich in uns heilsam entfalten will.

Referent/in: Michael Bajorat
Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Termin: 28.09. - 02.10.2008, Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr
Ort: Landvolkshochschule Petersberg
Kosten: € 130,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/26/08 Besinnungstage: Zur Mitte finden

„Sei gut zu deinem Körper, damit die Seele Freude hat, darin zu wohnen!“
(Teresa von Avila)

In diesen Tagen laden wir Sie ein, durch Bewegung und Achtsamkeit Neues in sich zu finden. Mit verschiedenen Bewegungen und Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihren Körper neu zu erspüren, aber noch mehr: ihn als „Wohnraum für die Seele“ zu erleben. In Verbindung mit Gesprächen, Texten und (einfachen) Tänzen erfahren Sie den Ausgleich von aktivem Tun und Loslassen-Können.

Sie können diesen Ausgleich jeden Tag neu entdecken und diese Erfahrung in Ihren Alltag mitnehmen.

Referent/in: Monika Staudenmeir
Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Termin: 30.09. - 02.10.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr
Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf
Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/27/08

Lebensorientierungstage: Die Kunst der Pause

Zwei Mönche machten sich an die Arbeit, um für den Klosterofen Holz zu sägen. Der eine sägte den ganzen Tag mit großem Fleiß. Der andere machte nach jeder Stunde eine kurze Pause. Dennoch hatte er am Abend mehr Holz gesägt als sein Mitbruder. Als der ihn befragte, antwortete er: „Ich habe mich in den Pausen erholt und Kraft gesammelt. Vor allem aber habe ich meine Säge geschärft.“

Pausen einlegen, Spannungen nachspüren und loslassen. Wie gelingt uns das im Alltag und welche Rituale kennen wir, um die Kunst der Pause zu pflegen?

Das Klostergut Harpfetsham bietet uns einen wunderschönen Rahmen, um kreativ, praktisch und im gemeinsamen Gespräch die Kunst der Pause zu pflegen und ihr den Wert zuzumessen, den sie in unserem Leben haben sollte.

Referent/in: Susanne Pütz

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 06.10. - 08.10.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/28/08

Lebensorientierungstage: Wandern und Atem schöpfen

Atem und Leben sind untrennbar verbunden. Alles, was lebt, atmet und ist durch den Atem mit allen anderen Lebewesen verbunden. Aber wir wissen alle, dass der Atem leiden und in seinem Rhythmus gestört sein kann.

An zwei Orten ist der Mensch seinem Atem näher als sonst: am Meer und in den Bergen. Wir laden Sie in diesen Tagen zu einem herrlichen Platz, umgeben von hohen Bergen, ein, der seit langem auch eine berühmte Wallfahrtsstätte ist: Maria Kirchenthal bei Lofer.

Dort wollen wir miteinander achtsam sein: auf uns, unseren Atem und den Spender allen Atems, Gott den Schöpfer.

Referent/in: Caroline Lettenmayer und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 14.10. - 16.10.2008, Beginn: 11:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Haus Maria Kirchenthal bei Lofer/Österreich

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/29/08

Lebensorientierungstage: Heilsames Singen – Heilsames Bewegen

In einer wohltuenden Mischung aus Chanten (Singen von spirituellen und traditionellen Liedern aus aller Welt), sanften Atem- und Körperentspannungsübungen (Yoga der Energie) finden wir zur Kraft der eigenen Mitte.

Auch Menschen, die singen nicht mehr gewohnt sind oder von sich sagen „ich kann gar nicht singen“, kommen rasch in den für das Chanten typischen, entspannten Zustand, in dem man/frau den Eindruck hat, dass „es in einem singt“ und neue Kraft in Ihnen spürbar wird.

Spaziergänge durch die Natur und Tipps für den Umgang mit der Stimme begleiten uns auf unserer heilsamen Reise.

Referent/in: Sybille Baumann

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 15.10. - 17.10.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/30/08

Lebensorientierungstage: Die Kraft der vier Elemente

Erde und Luft, Feuer und Wasser sind Polaritäten, die sich auch in unserem Leben widerspiegeln. Die unterschiedlichen Qualitäten dieser vier Elemente wollen wir in diesem Seminar mit allen Sinnen erleben:

sich erden

Leichtigkeit spüren,

inneres Feuer erhalten

und im Fluss sein.

Bewegungselemente und Tanz (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), kreative Methoden und die herrliche Natur rings um den Kochelsee sollen Ihnen bei der Erfahrung der Elemente hilfreich sein, damit Sie einige Aspekte davon in Ihren Alltag integrieren können.

Referent/in: Eva Keßler-Gutzeit

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 22.10. - 24.10.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/31/08

Märchenseminar: Des Kaisers neue Kleider

Der Herbst ist in jedem Jahr ein Anstoß, ruhiger zu werden, in sich hineinzuhorchen, miteinander Tee zu trinken, Geschichten und Märchen zu hören (und zu spielen) und uns des echten Menschseins zu vergewissern, das so leicht untergeht im Stress unserer Zeit, und das doch so kostbar ist.

In diesem Jahr wollen wir uns einem Märchen zuwenden, das von Kleinen und Großen, von Ehrlichkeit und Lüge, von Anpassung und Mut handelt: „Des Kaisers neue Kleider“. Vielleicht gelingt es uns, auch für unser eigenes Leben einen Nutzen daraus zu ziehen.

Referent/in: Dr. Ruth Nikolajek und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 27.10. - 29.10.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Kloostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/32/08

Besinnungstage: In einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne

„In einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne“ (Konfuzius)

In den Monaten, in denen die Tage kürzer werden und das Licht der Sonne abnimmt, ist es passend, sich mit dem Symbol des Lichts auf verschiedenen Ebenen zu befassen.

Inhalte des Seminars sind: zur Ruhe kommen, Yoga, Meditation und kreative Übungen praktizieren, Geschichten hören, in denen das Licht eine Rolle spielt.

Ziel ist es auch, Übungen zu finden, die Sie in den Alltag integrieren können.

Referent/in: Barbara Reinkowski

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 03.11. - 05.11.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/33/08

Besinnungstage: Ruhe im Hafen

Unser Lebensschiff sucht – nach allen Stürmen, die es schütteln – manchmal die Ruhe des Hafens und die Möglichkeit, dort Anker zu werfen.

Wir möchten Ihnen einen solchen Ankerplatz für drei Tage anbieten, ganz in der Nähe des Starnberger Sees.

Dort werden Sie die Muße finden, aus einer gewissen Distanz auf Ihr Leben und Ihre Arbeit zu blicken und neue Kraft und neue Perspektiven zu suchen.

Stille und Gespräch, Meditationen, Atem- und Körperübungen können Ihnen dabei behilflich sein.

Und die Gemeinschaft in der Gruppe, die umgebende Natur, sowie das gastliche Kloster Bernried werden Sie dabei unterstützen.

Referent/in: Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 10.11. - 12.11.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/34/08

Lebensorientierungstage: Achtsamkeit leben – im Augenblick sein

Tage der Besinnung sind Tage, die unterstützen, die Achtsamkeit wieder zu gewinnen. Leben und lassen, wahrnehmen und schweigen, zuhören und beitragen, teilen und die Gedanken und Sorgen sein lassen. Wenn ich beginne, ganz in der Präsenz zu sein, erholt sich mein Körper, freut sich die Seele und mein Geist wird hellwach.

Dieses Seminar ist eine Einladung, die Zeit anzuhalten und aus dem Augenblick Kraft zu schöpfen.

Den Weg zum Augenblick bereiten Impulstexte und Gespräche, Atem und Stille, Meditation und Körperarbeit, Bewegung und Tanz und das Verweilen in der Natur.

Referent/in: Barbara Hülmeyer

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 12.11. - 14.11.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee

Kosten: € 120,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/35/08

Frauentag: Elisabeth und Maria – zwei ungleiche Frauen

Mit dem philosophischen Ansatz des „Affidamento“ liegt ein Werkzeug vor, das auf verschiedene Beziehungen angewandt werden kann..

Affidamento meint "Wert schaffendes Anvertrauen". Es bezeichnet ein von Mailänder Philosophinnen entwickeltes und erprobtes Beziehungsmodell für Frauen: ein gegenseitiges, vertrauensvolles Geben und Nehmen, eine Vernetzung und Förderung weiblicher Kräfte. Diese Betrachtungsweise wollen wir auch auf die beiden biblischen Figuren von Maria und Elisabeth anwenden.

Mit Gespräch, Austausch und Übungen wollen wir ihre Erfahrung reflektieren und für unser Leben fruchtbar werden lassen.

Referent/in: Gabriele Stark-Angermeier und Wiltrud Huml

Zielgruppe: für Mitarbeiterinnen

Termin: 19.11.2008, Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Ort: Pater-Rupert-Mayer-Haus, München

Kosten: € 10,00

M/36/08

Besinnungstage: Kein Wind kann der Richtige sein, wenn das Schiff seinen Hafen nicht kennt

„Kein Wind kann der Richtige sein, wenn das Schiff seinen Hafen nicht kennt.“

Ein altes Sprichwort –

ist es noch aktuell?

Kenne ich meinen, den richtigen Hafen?

Weiß ich, welcher Wind für mich günstig und der richtige ist?

Und finde ich den Weg?

Mit Meditations- und Qi-Gong-Übungen möchte ich eine Atmosphäre schaffen, in der jede/r für sich selbst, aus der inneren Ruhe heraus, eigene Antworten aufspürt.

Worte, Gedanken, Texte und Geschichten wecken vielleicht noch Unentdecktes und geben Anregungen, wie jede/r seinen/ ihren Hafen finden kann.

Referent/in: Renate Müller

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 19.11. - 21.11.2008, Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Gästehaus Kloster Schlehdorf

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/37/08

Besinnungstage: Einfach leben – e i n f a c h leben

Wie schön wäre es: einfach leben zu können, ohne Sorgen, Skrupel, Ängste, ohne auf das Ansehen, Image und das Gerede anderer zu achten!

Aber wer hindert mich daran? Bin ich es nicht selber?

Stecken all diese Widerstände und –sprüche nicht tief in mir?

In diesen Tagen wollen wir nur wenig:

mit wenigen Impulsen und wenig Reden, mit viel Zeit im Freien und viel Ruhe im Haus, mit einfachem (aber ausreichendem) Essen und einfachen Dingen ein bisschen näher wieder an uns heranrücken und ein bisschen mehr leben.

Referent/in: Marlies Kolbe und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 25.11. - 27.11.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/38/08

Besinnungstage: Einen Teppich ganz aus Licht

"... und legt über die ausgetretenen Stufen des Dezembers einen Teppich ganz aus Licht." (Isabella Schneider)

Advent –

Zeit vertrauter Abläufe, gewohnter Wege, alter Rituale.

Advent –

Zeit, vertraute Abläufe neu zu entdecken, gewohnte Wege neu zu gehen, alte Rituale neu zu erfahren.

Wir laden Sie ein mit kreativen und gestalterischen Elementen die ersten Stufen zum Advent miteinander zu gehen.

Referent/in: Elfriede Müller und Sieglinde Vonier

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 01.12. - 03.12.2008, Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Klostergut Harpfetsham bei Palling

Kosten: € 90,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/39/08

Besinnungstage: Von guten Mächten wunderbar geborgen

In entscheidenden Momenten des Lebens wird immer wieder von Boten Gottes berichtet, die ermutigend, hilfsbereit und unauffällig da sind. Sie begegnen und begleiten uns mitten im Alltag, in Grenzsituationen und in unseren Sehnsüchten.

Wir wollen an diesen vorweihnachtlichen Tagen den Engeln in der Bibel (besonders in den Weihnachtsgeschichten) und den – menschlichen und himmlischen - Engeln in unserem Leben nachspüren.

In Erzählung, Betrachtung, Stille, meditativen Übungen, Gesang und Gebet wollen wir die Kraft der Engel einladen, wirksam in uns aufzuleben. Denn die Kraft der Engel ist nichts anderes als die Kraft Gottes.

Referent/in: Gisela Hoffmann und Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 10.12. - 12.12.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 100,00 (incl. Übernachtung und Vollpension)

M/40/08

Wüstentag

Oft herrscht mitten in unserem Alltag „Wüste“. Die Fassade von Sicherheit und Gediegenheit täuscht.

Während wir nach außen hin mit allem ausgestattet sind, was wir brauchen, finden wir in unserem Inneren den blanken Mangel. Unsere Seele hungert und dürstet: nach Freude, nach Nähe, nach Zeit.

Wir laden Sie ein, einmal einen ersten Schritt zu tun und einen Tag lang inne zu halten – einen Tag, der voll von Schweigen und Ruhe, aber leer an Inhalten sein soll.

Auch die Mittagsmahlzeit soll an diesem Tag betont schlicht sein.

Referent/in: Klaus Fleck

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Termin: 19.12.2008, Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried

Kosten: € 20,00 (incl. Gemüsesuppe, Tee und Brot)

Vom Überleben zum Leben

Die therapeutische Dimension des Christentums
(in Zusammenarbeit mit dem Erzbischöflichen Ordinariat)

Viele Ratsuchende kommen mit dem Wunsch „Ich will anders leben!“ zu uns. Dennoch finden sie auf dem Feld vielfältiger Sinnverheißungen und Marketingangebote keinen Ansatzpunkt zu einer wirksamen Veränderung.

Im christlichen Glauben ist den Menschen eine Quelle der Heilung zugesagt, die für die meisten heute verschüttet ist.

Es könnte lohnend sein, sich einmal auf die Suche nach dieser Quelle zu machen – nicht zuletzt für Hauptamtliche, die in der Beratung und Begleitung von Menschen in seelischen Krisen stehen.

Der Kurs will Impulse für die eigenständige, reflektierte Praxis geben und auch den Austausch zwischen Mitarbeitern/innen der Caritas und den pastoralen Diensten fördern. Den Erfahrungen und Problemstellungen der Teilnehmenden kommt dabei ein großer Raum zu.

Eingeladen sind alle pastoralen Dienste und Mitarbeiter/innen des Caritasverbandes und der Erzdiözese.

Termin: So., 17.02.2008, 17:00 Uhr bis Di., 19.02.2008, 13:00 Uhr

Ort: Landvolkshochschule Petersberg bei Erdweg, Lkr. Dachau

Referent: N.N.

Leitung.: Prälat Peter Neuhauser,
Fachbereich Seelsorge für Pastorale Dienste München

Kosten: € 95,00

Anmeldung: beim Diözesan-Caritasverband München und Freising,
Hirtenstr. 4, 80335 München, Fachabteilung,
z. Hd. Herrn Michael Stefan (Tel. 089 / 55169-342)

„Deus caritas est“ (Papst Benedikt XVI.)
Praktische Diakonie im heutigen sozialen Umfeld
(in Zusammenarbeit mit dem Erzbischöflichen Ordinariat)

„Die christliche Kirche kann, wenn sie Jesus Christus treu bleiben will, nur eine Kirche der Fußwaschung sein.“ (Bischof Kurt Koch)

Die Sorge um die Armen ist ein Grundauftrag Jesu. Die Caritas gehört zum Wesen der Kirche wie der Dienst der Sakramente und die Verkündigung des Evangeliums. Sie kann ihn so wenig ausfallen lassen wie Sakrament und Wort. Eine von der Nächstenliebe geleitete pastorale Praxis wird deshalb zunächst die Sorgen und Nöte der Menschen wahrnehmen müssen, ihre soziale Situation, ihre Handlungsperspektiven, aber auch ihre Ressourcen. Deshalb werden sich im Rahmen dieses Kurses Besuche vor Ort, Gespräche mit Betroffenen und (theologische) Reflexion ergänzen.

Der Kurs will Impulse für die eigenständige, reflektierte Praxis geben und den Austausch zwischen Mitarbeiter/innen der Caritas und den pastoralen Diensten fördern. Den Erfahrungen und Problemstellungen, aber auch den Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden kommt ein großer Raum zu.

Eingeladen sind alle pastoralen Dienste und Mitarbeiter/innen des Diözesan-Caritasverbandes, die in Kooperation zu Pfarrgemeinden stehen

Beginn: Montag, 30.06.2008, 15.00 Uhr
Ende: Freitag, 04.07.2008, 13.00 Uhr
Ort: Freising, Kardinal-Döpfner-Haus

Referenten/innen:
PR Irmgard Fischer, Betriebsseelsorge Freising
Ludwig Mittermeier, CZ Freising
Diakon Wolfgang Ring, München
Michael Tauchert, Caritasverband

Leitung: Walter Biechele, IFB

Kosten: € 95,00

Anmeldung: bis 30.04.2008 beim IFB, Schrammerstr. 3/III, 80333 München,
Tel.: 089/2137-2424

