

W

Werte- und Leitbildorientierung 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

Kontakt:

Herr Klaus Fleck
Frau Birgitta Dürk

Telefon: 089/55169-581
Telefon: 089/55169-430

Lebensorientierungstage

W/001/09 Quellen, die mich erneuern

Jede/r von uns hat es von Zeit zu Zeit nötig, zu den Quellen zu gehen. Und "wer zu den Quellen will, muss gegen den Strom gehen".

Es gibt vielfältige Kraftquellen: die Natur, meine Beziehungen, Bewegung und Phantasie, meine Erinnerungen, die Kraft in mir selbst, mein inneres Kind und schließlich meine Religion, meine Rückbindung.

Wir wollen entdecken, welche Quellen für jede/n von uns erneuernd wirken, und wie wir immer wieder an diesen "Plätzen" verweilen können.

Bei diesem Seminar ist es möglich, Kinder mitzubringen. Eine Kinderbetreuung ist gewährleistet. Bitte bei der Anmeldung Alter und Name(n) angeben.

- Zielgruppe:** alle Mitarbeiter/innen, gerne mit Kindern
Ort: Bildungshaus St. Martin
Bernried
Kosten: 110,00 €
Termin: 25.02.2009 - 28.02.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Barbara Reinkowski
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension,
Kinder bis 3 Jahre frei, 4 - 13 Jahre 50,00 €

Besinnungstage

W/002/09 Aus lichtigem Grün sind Erd und Himmel geschaffen (Hildegard v. Bingen)

Säen, wurzeln, aufbrechen - ein Ur-Kreislauf, in dem sich die Schöpfung ständig erneuert und vielfältig gestaltet. Im frühen Jahr sind unsere Sinne für diesen Lebenszyklus besonders empfänglich.

Als Teil dieser Schöpfung sind wir eingeladen, uns den Wurzel- und Himmelskräften zu öffnen und der "Grünkraft" einen guten Boden zu bereiten.

Begegnung in Wort, Tanz, Musik, Klang, Bewegung und Stille sollen uns dabei wirksam unterstützen.

- Zielgruppe:** alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchiemsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 04.03.2009 - 06.03.2009
Beginn/Ende: 10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in: Gisela Hoffmann
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/003/09 Die Stille suchen

Wo die Stille zuhause ist, im Kirchenthal bei Lofer auf fast 1000 m Höhe, einen Ruhepunkt finden.

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

Den eigenen Weg einmal in Ruhe ansehen.

Durch den Winterwald gehen.

Gute Texte hören und lesen.

Mit den Schwestern Psalmen beten und singen.

Die schöne alte Wallfahrtskirche mit ihren unzähligen Votivbildern ansehen.

Gottesdienst feiern.

Den Leib und die Seele atmen lassen.

- Zielgruppe:** alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Maria Kirchenthal
St. Martin bei Lofer
Kosten: 95,00 €
Termin: 10.03.2009 - 12.03.2009
Beginn/Ende: 11:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Marlies Kolbe Klaus Fleck
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/005/09 Qi Gong als Lebenskraftspender

"Wenn man gelassen ist, erhält man sich das wahre Qi. Wenn man die geistigen Kräfte im Inneren bewahrt - wie könnte Krankheit einen da angreifen?" (Chinesischer Meister)

Wo finde ich diese Gelassenheit, wie bleibe ich in meinem körperlichen und seelischen Gleichgewicht?

Qi Gong-Übungen gleichen aus, und die Energien kommen zum Fließen. Sie regenerieren und stärken Körper und Geist.

Qi Gong-Übungen verbinden Bewegung mit Atemrhythmus, regen zu inneren Bildern an und verhelfen zu einem Gefühl von Ruhe, Gleichgewicht und Harmonie.

- Zielgruppe:** alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchiemsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 30.03.2009 - 01.04.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Renate Müller
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

W/004/09 Rasttag Krafttag

Gegen Ende der Fastenzeit tut es gut, mir einmal einen Tag zu gönnen, voll von Schweigen und Ruhe, aber leer an Inhalten.

Es tut gut, einmal wahr-zu-nehmen, was ich wirklich brauche, was mir not-wendig ist. Es tut gut, mich auf das Einfache zu besinnen - was gar nicht einfach ist, aber wohl tuend.

Auch die Mittagsmahlzeit wird an diesem Tag einfach sein: eine kräftige Suppe, Tee und Brot.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Bildungshaus St. Martin
Bernried
Kosten: 15,00 €
Termin: 03.04.2009
Beginn/Ende: 09:30 - 16:00 Uhr
Referent/in: Klaus Fleck

Besinnungstage

W/006/09 Hier und jetzt achtsam leben

"Halt an, wo läufst du hin?"

Der Himmel ist in dir." (Angelus Silesius)

Wer kennt diese Frage nicht, in all dem, was uns tagtäglich bewegt? Wir leben in Systemen, die ständig Eile gebieten, zu noch mehr Schnelligkeit antreiben, die uns kaum zur Besinnung kommen lassen und uns manchmal buchstäblich die Luft nehmen.

Umso wichtiger sind Atempausen. Anhalten, das Tempo rausnehmen. Schauen, was in mir ist. Den Himmel in mir suchen - den Ort, wo Gott auf mich wartet.

Wahrnehmungsübungen in der Natur, Entspannungsübungen, aufmerksames Achten auf den Atem, gemeinsames Meditieren in der Stille, geistliche Impulse und Austauschrunden in der Gruppe werden diese Tage prägen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster
Schlehdorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 20.04.2009 - 22.04.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Elisabeth Huber
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Exerzitien

W/007/09 Wer inne hält, erhält von innen Halt

"Wer inne hält, erhält von innen Halt", sagt Laotse.

Sich aus dem Getriebe des Alltags lösen, sich nicht mehr antreiben lassen, durchatmen, inne halten - das heißt:

Die Seele nachkommen lassen, sich seiner selbst gewahr werden, die eigenen Stärken spüren und die Kraftquelle neu entdecken, aus der wir leben. Hier finden wir den Halt, der uns aufrecht und aufrichtig sein lässt gegen alle Widerstände.

In diesen stillen Tagen nehmen wir uns Zeit, inne zu halten und achtsam zu sein. Die gemeinsamen Zeiten verbringen wir mit biblischen Betrachtungen, Körperübungen, meditativen Liedern, und was uns sonst noch an Hilfreichem einfällt.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster Schlehdorf
Kosten:	120,00 €
Termin:	26.04.2009 - 30.04.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Michael Bajorat
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/008/09 Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Humor kostet nichts, aber ist mit nichts aufzuwiegen.

Humor kann man nicht beschreiben, nur erleben.

Humor ist eine Gottesgabe, weder in der Apotheke, noch in einer Fachbibliothek zu finden, er liegt einfach an der Straße.

Humor ist die fünfte christliche Tugend und ist dann noch da, wenn alle anderen schon verflüchtigt sind.

In diesen Tagen wollen wir uns intensiv dem Humor zuwenden und ihn in Wort, Bild, Bewegung und Musik suchen, ohne dabei dem nötigen Ernst zu verfallen.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster Schlehdorf
Kosten:	100,00 €
Termin:	04.05.2009 - 06.05.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Eva Keßler-Gutzeit Klaus Fleck
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Seelsorge

W/009/09 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 W/018/09 vorgesehen.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Landvolkshochschule Haus Petersberg Erdweg
Kosten:	120,00 €
Termin:	06.05.2009 - 08.05.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Axel Hannemann Ursula Hannemann
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

W/010/09 Besinnungstage für Führungskräfte: Herzensbildung

Das Wort Herzensbildung taucht in der Enzyklika von Papst Benedikt XVI. über die Caritas "Deus caritas est" (2005) auf: Alle, die in den karitativen Organisationen der Kirche tätig sind, "brauchen neben und mit der beruflichen Bildung vor allem Herzensbildung" (31a). Aber wie soll das gehen? Wie kann Herzensbildung vermittelt werden?

Sicher nicht durch Programme und Lehrmaterial, eher schon durch menschliche Menschen! Leiter/innen haben in diesem Zusammenhang eine wichtige Aufgabe und Vorbildwirkung.

In diesen Tagen soll es nicht um Theorien, Programme und Leitbilder gehen. Mitarbeiter/innen mit Personalverantwortung sind eingeladen, in Gespräch und Spiel, mit Bildern und Texten sich eine Alltags- und Berufskultur "mit Herz" vorzustellen.

Zielgruppe:	Führungskräfte
Ort:	Bildungshaus St. Martin Bernried
Kosten:	100,00 €
Termin:	11.05.2009 - 13.05.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Klaus Fleck
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/011/09 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.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Kosten:	125,00 €
Termin:	18.05.2009 - 20.05.2009
Beginn/Ende:	10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Christine Lechner
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

W/012/09 Fastenwanderwoche

Fasten macht frei. Fasten hilft mir, "zu mir zu kommen".

Fasten in freier Natur ist ein herrliches, erholsames wie spirituelles Erlebnis.

Vielleicht haben Sie ja schon gute Erfahrung mit einer Fastenwoche gemacht. Oder Sie lieben einfach das Wandern.

Die Verbindung von beidem, Fasten und Wandern, wird Ihnen gut tun.

Wir fasten mit Tee, Säften und Gemüsebrühe und leben in dieser Zeit in einem schönen alten Klostersgut an einem herrlichen Fleck des Chiemgaus.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie detailliertere Informationen zum Fasten.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Klostersgut Harpfetsham Palling
Kosten:	130,00 €
Termin:	18.05.2009 - 22.05.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 18:00 Uhr
Referent/in:	Sonja Herzog
Hinweis:	inkl. Übernachtung, Saft, Tee und Gemüsebrühe

Besinnungstage

W/013/09 Freier Atem - freier Weg

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 Wasser und in den Bergen.

Wir laden Sie in diesen Tagen zu einem herrlichen Platz mitten im Chiemsee vor der Kette der Chiemgauer Alpen ein. Dort, im 1200 Jahre alten Kloster der Benediktinerinnen und auf der Fraueninsel, ist ein guter Ort, miteinander achtsamer zu werden: auf uns, unseren Atem und den Spender allen Atems, Gott, den Schöpfer.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchiemsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 25.05.2009 - 27.05.2009
Beginn/Ende: 10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in: Caroline Lettenmayer
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

W/014/09 Wandern und Meditieren im Chiemgau

Wandern öffnet der Seele neue Räume, Standpunkte werden verändert, neue Perspektiven tun sich auf, Dinge geraten in Bewegung.

Meditation führt uns zur Mitte und zu unseren inneren Ressourcen. Wir erhalten Zugang zu inneren Kraftquellen. Beides zusammen ermöglicht uns, unseren Alltag zu überdenken und Kraft für unseren Weg zu schöpfen.

Die herrliche Landschaft im Chiemgau nördlich des Waginger Sees lädt zum Wandern ebenso wie zum Meditieren ein. Das gemeinsame Aufbrechen und Auf-dem-Weg-Sein wird von Zeiten der Stille und kleinen meditativen Anstößen begleitet.

Die Wanderungen setzen einen normalen körperlichen Allgemeinzustand voraus und die Fähigkeit, mehrere Stunden wandern zu können.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Klostersgut Harpfetsham
Palling
Kosten: 95,00 €
Termin: 25.05.2009 - 27.05.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Susanne Pütz
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/015/09 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.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster
Schlehdorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 15.06.2009 - 17.06.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Karin Trommeter
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

W/016/09 Wandern und Meditieren in Südtirol (Ritten)

"Hier auf dem Ritten ist es göttlich schön. Ich habe unerschöpfliche Lust zum Nichtstun..." (Sigmund Freud an C. G. Jung, 1911)

Einen Ort finden und erleben, wo es plötzlich gelingt, ein wenig abzustreifen von dem Alltagsballast, wo ein vorher verstellter Blick plötzlich in die Weite und Freiheit gehen kann. Ein solcher Ort könnte das Hochplateau des Ritten sein: Auf stillen Wegen durch Bergwälder und über blühende Almwiesen geht der Blick unbegrenzt ins Weite, zu den Felsmassiven der Dolomiten.

Unser Quartier auf 1300 m Höhe im "Haus der Familie" in Lichtenstern, einem Haus der Diözese Brixen - Bozen, sorgt für den geeigneten Rahmen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus der Familie
Oberbozen
Kosten: 130,00 €
Termin: 21.06.2009 - 24.06.2009
Referent/in: Klaus Fleck Maria Brand
Hinweis: inkl. Übernachtung, 2x Voll-, 2x Halbpension. Gemeinsame Anfahrt mit Bus im Preis nicht inbegriffen!

Lebensorientierungstage

W/017/09 Die Freude am Wachsen

Im Leben kommen immer wieder Phasen, in denen wir spüren, dass Änderungs- und Wandlungsprozesse sinnvoll und nötig sind. Gleichzeitig merken wir jedoch Widerstände. Erst wenn wir diese Widerstände beachten, setzt sich in uns etwas in Bewegung.

Der Weg zum Wesentlichen, zum inneren Kern wird langsam freigelegt und die Freude am inneren Wachsen kann erlebt werden. Wir werden fähig, uns für bisher unbekannte Erfahrungen zu öffnen

Das Seminar ist eine Einladung, diesen Weg einzuschlagen. Gespräche, kurze theoretische Impulse und aufeinander aufbauende Entspannungsübungen und Meditationen helfen, sich neuen Lebensperspektiven zu öffnen, bisher verborgene Ressourcen freizulegen und den Zugang zu den inneren Kraftquellen zu ebnet.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster
Schlehdorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 22.06.2009 - 24.06.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Dr. Mathilde Kreil
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Seelsorge

W/018/09 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.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen, die bereits an einem Seminar für Bogenschießen teilgenommen haben! Pfeile und Bogen werden gestellt.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen mit Grundkenntnissen
Ort: Landvolkshochschule Haus Petersberg
Erdweg
Kosten: 120,00 €
Termin: 29.06.2009 - 01.07.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Axel Hannemann Pfarrer Josef Mayer
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/019/09 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, auf einer Insel im Chiemsee. 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, See und Insel sowie das gastliche Kloster Frauenwörth werden Sie dabei unterstützen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchiemsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 01.07.2009 - 03.07.2009
Beginn/Ende: 10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in: Klaus Fleck Dr. Ruth Nikolajek
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/020/09 "Halt an, wo läufst du hin?"

"Halt an, wo läufst du hin?"

Der Himmel ist in dir!"

Dieser Vers von Angelus Silesius trifft mitten hinein in unsere schnelllebige Zeit.

Wir verlangsamen in diesen Besinnungstagen unsere Schritte. Vielleicht können wir sie auch für kurze Zeit anhalten. Wir wollen bewusster wahrnehmen, was um uns und in uns lebt. Dabei können wir entdecken, woher uns die Kraft zuwächst, wo unser Himmel liegt.

Bei dieser Unterbrechung des Alltags unterstützen uns Ruhe und Stille, Austausch, Begegnung mit uns und der Natur, Körperübungen, ein kreativer Umgang mit Musik und Farben.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Bildungshaus St. Martin
Bernried
Kosten: 100,00 €
Termin: 06.07.2009 - 08.07.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Anne Kunstmann Elisabeth Engstler
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

W/021/09 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
- für den Körper Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder dehnen und entspannen,
- Ruhe schöpfen durch mentale Entspannung
- Zeit finden für Gespräche und Gedanken austauschen.

Diese Tage zeigen einen Weg auf, um auch im Alltag eine Zeit für ein "Atemholen dazwischen" zu erhalten.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Kosten:	125,00 €
Termin:	13.07.2009 - 15.07.2009
Beginn/Ende:	10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Gabriele Stark-Angermeier
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

W/022/09 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 die herrliche Landschaft am Bodensee "erfahren" und Augen und Herz an den Schönheiten und Schätzen dieser Gegend laben.

Die Tagesradstrecke beträgt ca. 50 - 65 km, je nach Wetter und Kondition.

Für Rad und Ausrüstung sorgt jede/r Teilnehmer/in selbst.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Bodenseeregion
Termin:	20.07.2009 - 23.07.2009
Referent/in:	Renate Müller
Hinweis:	Jede/r bezahlt für sich selbst.

W/023/09 "Du bist schön, meine Freundin" (Hohes Lied 4,1)

Es täte uns gut, einmal den Alltag mit all seinen Begrenzungen und Sorgen zu vergessen und den Blick auf Erfreulicheres und Schöneres zu richten. Lassen wir uns von der Bibel dazu einladen. Mitten in ihr steht ein herrliches Lied über die Schönheit: das Hohe Lied.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrer Weiblichkeit und mit dem Thema Schönheit befassen möchten, die gerne tanzen (vom meditativen bis zum orientalischen Tanz), die sich besser in ihrem Leib spüren und ausdrücken wollen und die auch das Interesse an der Bibel noch nicht verloren haben.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Klostersgut Harpfetsham
Palling
Kosten: 95,00 €
Termin: 29.07.2009 - 31.07.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Angelika Brunnbauer
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

W/024/09 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 für die Eindrücke von außen aufschließen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Südtirol
Termin: 19.09.2009 - 23.09.2009
Referent/in: Klaus Fleck Martin Bayerl
Hinweis: Jede/r bezahlt für sich selbst

Lebensorientierungstage

W/025/09 Mit der Erde verbunden - aufgerichtet zum Himmel

In diesen drei Tagen wollen wir mit Yoga und Tanz die Qualitäten des Baumes in uns erleben: Verwurzelt in der Erde und getragen von ihr, über unsere aufrechte Haltung ausgerichtet zum Himmel. Leicht zu erlernende Kreistänze zu internationaler Musik geben uns ein Gefühl von Leichtigkeit und lassen uns die Verbundenheit mit der Erde spüren, auf der wir gehen und tanzen. Die im Atemrhythmus ausgeführten Yoga-haltungen vermitteln uns ein Gefühl von Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Die Umgebung des Klosters Bernried lädt ein, im Freien mit den Bäumen Kontakt aufzunehmen, ihre Verwurzelung in der Erde zu spüren und uns - wie sie - zum Himmel aufzurichten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Bildungshaus St. Martin
Bernried
Kosten: 100,00 €
Termin: 21.09.2009 - 23.09.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Gudrun Schäfer
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/026/09 Die Felder sind weiß - reif zur Ernte

"Blickt umher und seht, dass die Felder weiß sind, reif zur Ernte!" (Joh 4,35)

Herbstzeit ist Erntezeit, die Früchte der Arbeit werden eingefahren und gelagert für karge Zeiten.

Was für Landwirte zum normalen Jahresablauf gehört, ist für uns heute nicht mehr selbstverständlich.

Sehen wir die Früchte unserer Arbeit? Können wir davon etwas aufbewahren für stressige, fruchtarme Zeiten?

Diese Tage dienen dazu, die Früchte unserer Arbeit und unseres Lebens in den Blick zu nehmen und uns daraus einen hilfreichen Vorrat für die bevorstehende Zeit zu schaffen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster
Schlehdorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 29.09.2009 - 01.10.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Michael Bajorat
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Exerzitien

W/027/09 Was uns alle miteinander verbindet

Den Alltag verlassen,
an einen Ort der Stille gehen,
eintauchen und sich sinken lassen,
hören, was mein Körper mir sagen möchte,
mich wieder finden in biblischen Erzählungen,
mich spüren in der Natur, der Stille lauschen,
dem Anderen begegnen.

Nehmen wir uns Zeit!

Fünf Tage in Harpfetsham, mit Feldenkrais, Bibelbetrachtungen nach Ignatius von Loyola, Stille und Begegnung mit mir und den Anderen, mit der Schöpfung und dem, was uns alle miteinander verbindet.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Klostersgut Harpfetsham
Palling
Kosten: 130,00 €
Termin: 07.10.2009 - 11.10.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Sigrid Rogatzki
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/028/09 Die Kunst, im Gleichgewicht zu bleiben

Kinder suchen nach dem Gleichgewicht, balancieren auf Randsteinen, hüpfen auf einem Bein...

Erwachsene - wenn es nicht gerade Tänzerinnen oder Berufssportler sind - verlieren leicht das Gleichgewicht, machen um alles was nach Tanz aussieht, einen großen Bogen, stöhnen unter Alltag und Pflicht, halten sehnsüchtig nach freien Tagen Ausschau.

Doch - wie Jesus sagt - "wenn ihr nicht werdet wie Kinder, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen (Mt 18,3).

Suchen wir also unser verlorenes Gleichgewicht wieder, gestalten unser Leben, singen, tanzen, bewegen uns unter Bäumen und am See, und lernen, wieder einmal über uns zu lachen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchimsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 12.10.2009 - 14.10.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Karin Trommeter Klaus Fleck
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/029/09 Rituale, Hilfen für mein Leben

Rituale sind mehr als alte Traditionen. Eingefahrene Gewohnheiten können einengen und lähmen. Zunehmend entdecken wir aber die Kraft von Alltagsritualen, von Gewohnheiten und religiösen Ritualen, die unserem Leben am Tag, in der Woche oder im Jahreslauf Ordnung und Struktur geben.

Rituale können uns dabei unterstützen, in der Komplexität unseres Lebens Inseln der Sicherheit zu suchen.

Bei diesem Seminar wollen wir uns auf gemeinsame Spurensuche nach solchen Ritualen begeben. Der Ort ist günstig: Ein Benediktinerkloster im bayerischen Oberland, das in seiner Regel einen Schatz von guten Gewohnheiten hütet.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
bei Geltendorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 14.10.2009 - 16.10.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Susanne Pütz
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/030/09 Mein Leben ist ein Puzzle

"Mein Leben ist ein Puzzle, viele Teile suchen einen Zusammenhang." (Almut Haneberg)

In diesen Tagen begeben wir uns auf die Suche nach Zusammenhängen. Wir können verschiedene Teile anschauen und den Teilen mehr Raum geben, die Aufmerksamkeit und vielleicht auch Ruhe brauchen. Wir unterstützen das Puzzle-Bauen mit Bewegungseinheiten aus der Feldenkrais-Methode. Die leichten und mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen können helfen, Zusammenhänge in uns zu entdecken und zu verstehen.

In Verbindung mit Texten, Gesprächen und Tänzern gestalten wir diese Tage und "...mit viel Geduld und Liebe kommt mir allmählich das Ganze entgegen."

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Dominikus - Gästehaus im Kloster
Schlehdorf
Kosten: 100,00 €
Termin: 19.10.2009 - 21.10.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Monika Staudenmeir
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/031/09 Im Rhythmus der Acht-samkeit

In diesen Tagen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den achtungsvollen, wertschätzenden Umgang mit uns selbst, den anderen und der Natur gegenüber. Das Symbol der Acht (8) wird uns dabei begleiten.

Körper -und Sinneswahrnehmungen, Bewegungen, einfache Kreistänze (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), Entspannung, Texte und Spaziergänge unterstützen uns dabei.

Die wunderschöne Umgebung des Klostersgutes Harpfetsham und die liebenswerte Art der Schwestern tragen sicher dazu bei, zur Ruhe zu kommen, achtsam zu werden und das Hier und Jetzt zu genießen.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Klostergut Harpfetsham Palling
Kosten:	95,00 €
Termin:	20.10.2009 - 22.10.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Eva Keßler-Gutzeit
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/032/09 "Du gibst meinen Schritten weiten Raum..."

Du führst mich hinaus ins Weite. (Ps 18)

Manchmal scheint uns in unserem Alltag die Welt mit Brettern verstellt. Und oft fällt es uns nicht leicht, den nötigen Freiraum zu sehen oder ihn uns zu verschaffen.

Deshalb wollen wir uns in diesen Tagen auf die Suche nach dem Raum um uns und in uns machen, der uns ins Weite führt.

Bewegung und Tanz (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), Entspannung, gute Texte und Meditation werden uns dabei unterstützen. Und die Fraueninsel mit dem Kloster werden das Ihre dazu tun, damit wir wieder den Blick erheben und ins Weite schauen können.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Kosten:	125,00 €
Termin:	27.10.2009 - 29.10.2009
Beginn/Ende:	10:30 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Angelika Brunnbauer Klaus Fleck
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/033/09 Die Kraft der inneren Bilder

Innere Bilder: das sind all die Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Es sind Ideen und Phantasien von dem, was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen. In diesen Bildern steckt viel Kraft.

Wir werden in diesen Tagen unsere inneren Bilder auffinden und entschlüsseln. Ziel ist es auch, eine Vision zu entwickeln, wie wir diesen Bildern im Alltag mehr Raum geben können. Yoga, Entspannungs- und Körperübungen, Phantasiereisen, die Begegnung miteinander, der Ort, die Atmosphäre des Hauses und der Umgebung werden uns dabei unterstützen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Abtei Frauenwörth
Frauenchiemsee
Kosten: 125,00 €
Termin: 02.11.2009 - 04.11.2009
Beginn/Ende: 10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Barbara Reinkowski
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Lebensorientierungstage

W/034/09 Die Kunst der kleinen Schritte

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Viele Schritte führen mich weiter, vielleicht zu einem oder in die Nähe eines Ziels/meiner Ziele. Doch Vorsicht, mancher Weg scheint so einfach und verführt zu großen Schritten, zu großen Schritten. Überforderung und Fehlschläge sind die Erkenntnisse danach.

Manchmal führen Verweilen und Achtsamkeit sicherer weiter und die Lehre von der Kunst der kleinen Schritte.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen
Ort: Haus Maria Kirchenthal
St. Martin bei Lofer
Kosten: 95,00 €
Termin: 09.11.2009 - 11.11.2009
Beginn/Ende: 11:00 - 15:00 Uhr
Referent/in: Renate Müller
Hinweis: inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/035/09 Im Augenblick ankommen

Ein Mensch kam im Zustand äußerster Überreizung zu einem Weisen.

Der sagte zu ihm: "Mache es wie ich: Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. "

Da sagte der Schüler: "Aber das tue ich doch auch!"

Nein", sagte da der Meister, "wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel."

In diesen Tagen wollen wir lernen, ganz ohne Druck und mit vielen Ruhezeiten, in der Gegenwart anzukommen und uns ohne Angst und Krampf aus falscher Ichbezogenheit zu lösen.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Klostergut Harpfetsham Palling
Kosten:	95,00 €
Termin:	16.11.2009 - 18.11.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Klaus Fleck
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

W/036/09 Besinnungstage für Führungskräfte: Gönne dich dir selbst!

"Gönne dich dir selbst!" Der berühmte Wunsch von Bernhard von Clairvaux an den damaligen Papst ist zwar über 800 Jahre alt, ist aber auch heute und gerade auch für Führungskräfte durchaus aktuell. Nur wer sich selbst überhaupt wahrnimmt, wer achtsam ist für eigene Bedürfnisse, Stärken, Schwächen und Grenzen, wer "Ja" sagen kann zu seinem Da-Sein und zu seinem So-Sein, der kann auch gut mit anderen Menschen umgehen und andere Menschen führen. Bewusst kurz gehaltene Impulse, Betrachtungen von biblischen Erzählungen, Erfahrungen mit Kunst (Buchheim-Museum) und in der Natur, freie Zeit und Austausch sollen Anregungen geben für einen guten Umgang mit sich selbst.

Zielgruppe:	Führungskräfte
Ort:	Bildungshaus St. Martin Bernried
Kosten:	100,00 €
Termin:	30.11.2009 - 02.12.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Dr. Thomas Steinforth
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/037/09 All You Need Is Love

"All you need is love" - haben die Beatles gesungen. Kaum eine Band hat die Sehnsucht und das damalige Lebensgefühl der Menschen so getroffen wie sie mit ihrer Musik und ihren Texten. Es ging ihnen damals schon um Spiritualität: um eine intensive Suche nach dem wirklich Lebendigem im Leben.

In der Vorweihnachtszeit laden wir Sie zu einer gemeinsamen Suche nach spirituellen Impulsen und den Chancen und Gefahren des spirituellen Wegs für unser Leben ein, auch anhand von Liedern, Texten und Videoaufnahmen. Es darf auch mitgesungen, -geklatscht und -getanzt werden....

Ist das nicht ein schöner Text für den Gesang der Engel auf dem Feld und an der Krippe: All you need is love!

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Bildungshaus St. Martin Bernried
Kosten:	100,00 €
Termin:	09.12.2009 - 11.12.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Gisela Hoffmann Klaus Fleck
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension

Besinnungstage

W/038/09 Ankommen und Neu-Aufbrechen

Wir befinden uns im Advent: Zeit der Stille, Zeit, bei sich selber anzukommen.

Wir laden Sie ein, die Vorweihnachtszeit als eine Möglichkeit des Innehaltens zu nutzen: Schwieriges will abgeschlossen, das Gelungene gewürdigt werden, damit es fruchtbar weitergehen kann. Mit Achtsamkeit finden wir den roten Faden in unserem Leben, der uns ins Neue hinübergeleitet. Wir nutzen Schweigen und Austausch, das Horchen auf Körper und Seele, Meditation und Schreiben, kreative Methoden und das Verweilen in der Natur.

So fühlen wir uns bereit, das Geschenk des Weihnachtsfests und des kommenden neuen Jahres freudig entgegenzunehmen.

Zielgruppe:	alle Mitarbeiter/innen
Ort:	Bildungshaus St. Martin Bernried
Kosten:	100,00 €
Termin:	16.12.2009 - 18.12.2009
Beginn/Ende:	10:00 - 15:00 Uhr
Referent/in:	Barbara Hülmeyer
Hinweis:	inkl. Übernachtung und Vollpension