

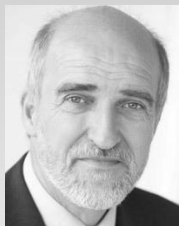
Achtsam

17. - 21.10.22

Sylke Kopp



Prälat Prof. Dr.
Christian Rose



Kloster Münster-
schwarzach

Maximal 14 TN

€ 690,- incl.
Unterbringung
Verpflegung

Anmeldung bis
1.9.22

I

mit sich selbst umgehen

Die Freude an der Arbeit mit Menschen und die Erfahrung Sinnhaftes zu tun, ist für Menschen in helfenden Berufen eine entscheidende Motivation. Diese Beziehungsarbeit fordert neben professionellem Handeln auch eine genaue Selbstwahrnehmung und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Sie sind Voraussetzung für ein "gesundes" Arbeiten. In der benediktinischen Abtei Münster-schwarzach erleben wir eine klösterliche Atmosphäre, die die Haltung fördert. Als Gäste können wir an den Tageszeitgebeten der Mönche in der Abteikirche teilnehmen. (www.abtei-muensterschwarzach.de)

Inhalte der Fortbildung:

Einführung in Meditation und benediktinische Spiritualität, Impulsvortrag von Pater Anselm Grün (angefragt), Konzepte von Selbstfürsorge und Achtsamkeit, Einführung und Erlernen von Achtsamkeitsübungen (Sitz-, Körpermeditation und Meditation im Tanz), Impulse zum Thema durch biblische Texte und Gruppengespräch, Reflexion und Gespräch über eigene Stressmuster, eigene Zeit für Stille, Besinnung und Austausch.

Prof. Dr. Christian Rose, Prälat a.D., war Rektor an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg und ist mit Fragen der Spiritualität beschäftigt; Sylke Kopp, Sozialdiakonin, ist systemische Familientherapeutin und beschäftigt mit Themen der Tanzmeditation und Achtsamkeitspraxis.

In Kooperation mit dem Zentrum Diakonat Ludwigsburg, BruderhausDiakonie Reutlingen, Evangelischer Landesverband Tageseinrichtungen für Kinder in Württemberg.