

HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen



Diakonische Identität und Seelsorge







Achtsam mit sich selbst umgehen Klösterliche Einkehrtage Abtei Münsterschwarzach

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 Münsterschwarzach erleben wir eine klösterliche Atmosphäre, die diese Haltung fördert. Als Gäste können wir an den Tageszeitgebeten der Mönche in der Abteikirche teilnehmen. (www.abtei-muensterschwarzach.de)

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> - 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
----------------	---

Weitere Informationen:

	Referent/in	Prof. Dr. Christian Rose, Prälat a.D., ehemaliger Rektor an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg; Sylke Kopp, Sozialdiakonin, systemische Familientherapeutin
	Zielgruppe	Mitarbeitende
	Termin	Mo., 9. Oktober 2023 – Fr., 13. Oktober 2023
	Ort	Abtei Münsterschwarzach
	Kosten	750 €
	Hinweis	Anmeldung unter: https://www.eh-ludwigsburg.de/weiterbildung/das-angebot-des-ifw/angebote-chronologisch/details/achtsam