

# Meditative Auszeit

Achtsamkeit. Begegnung. Ausrichtung.

 **04.–06. September 2024** - Winterberg



Viele Menschen haben das Bedürfnis nach mehr Stille. Doch es ist gar nicht so einfach, sie finden zu können, denn die Gedanken hüpfen im Kopf herum wie kleine Äffchen – und gemeinerweise werden sie umso munterer, je stiller man selbst wird.

Meditation kann gut dabei helfen, in die Stille zu finden. Viele Religionen und Kulturen haben verschiedene sehr hilfreiche Übungswege entwickelt, in diesen Tagen könnt Ihr die christliche Kontemplation kennenlernen und einüben.

In der Stille entsteht ein Raum, in dem Ihr achtsam auf das hören könnt, was in Euch selber ist: Die Gedanken, für die sonst nie Zeit ist. Die Fragen, über die Ihr immer mal nachdenken wolltet. Die Gefühle, die im Alltag keinen Platz haben. Die leisen Stimmen in uns, die wir sonst überhören. Und Zeit, einfach zu sein.

In der Stille können wir eine Schönheit und eine Tiefe und letztlich eine nachhaltige Kraft unseres Lebens entdecken, die wir in der „lauten Welt“ nicht finden. Auch die Stimme Gottes hat in der Stille mehr Chancen, zu uns durchzudringen.

Euch erwarten Übungen, um ganz in der Gegenwart sein zu können, Impulse, um über das eigene Leben nachzudenken, Spaziergänge in der Natur und Möglichkeiten zum Gespräch in der Gruppe.

**Gut zu wissen:** Die Malteser in NRW wollen Euch dabei unterstützen, diese Auszeit wahrzunehmen: Nach § 10 Abs. 5 AT AVR können Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an drei Tagen im Kalenderjahr im Einverständnis mit dem Dienstgeber an Exerzitien – dazu zählen auch diese Tage – teilnehmen. Konkret bedeutet dies für die TeilnehmerInnen: Die drei Tage gelten als Arbeitszeit, und die Malteser können noch dazu die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und das Programm übernehmen. Auch die Fahrtkosten werden auf Antrag erstattet. Bitte besprecht das mit Euren Vorgesetzten, bei Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

## **Datum**

Mittwoch, 4. September 2024, 12 Uhr, bis Freitag, 6. September 2024 nach dem Mittagessen

## **Ort**

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1-5, 59955 Winterberg

## **Kosten**

ca. 250 Euro für Übernachtungen und Vollverpflegung sowie fachliche Begleitung

## **Anmeldeschluss**

8. Juli 2024

## **Begleitung**

Dörte Schrömgies MA, Dipl.-Sozialpädagogin, geistliche Begleiterin, Referentin Malteser Pastoral NRW

## **TeilnehmerInnenkreis**

Das Seminar richtet sich vorrangig an Mitarbeitende der Malteser in der Region NRW. Darüber hinaus sind auch Mitarbeitende anderer Regionen und der Zentrale herzlich willkommen.

Anmeldung bitte auf dem Formular.