

„Kraft und Mut für den Alltag“ Ermutigungstage für Frauen

Es wird uns oft viel zugemutet im Leben. Ob in eigener Bedrängnis oder bei der Pflege eines nahe stehenden Menschen, es gibt Lebenssituationen, die uns an unsere Grenzen bringen. Gerade dann brauchen wir selbst Ermutigung. Stärkend und hilfreich ist da oft schon eine kurze „Auszeit“, mal rauskommen, den eigenen Blick weiten. Sinnorientierte Anregungen ermutigen zu mehr Lebensfreude und Sie können wieder neuen Mut schöpfen.

Denn nur wer sich selbst gut hält, kann auch anderen Halt geben. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst; Zeit, ein gesundes Denken und Fühlen und pflegen, um Kraft und Mut für den Alltag neu zu beleben.

Schreibzeug ist mitzubringen, ebenso warme Socken für Ruhe und Besinnung am Mittag und Abend.

Begleitung: Otto Pötter, Rheine,
Psychologischer Berater,
(www.otto-poetter.de)
Dozent für logotherapeutische
Persönlichkeitsentwicklung

Programmablauf Kraft und Mut für den Alltag

Mittwoch	Anreise bis 14 Uhr
14.30	Kaffee und Kuchen
15.00 – 16.30	Begrüßung – Kennen lernen Nicht das Empfangende ist zu ändern, nur das Gebende
16.30	Pause
16.45 – 18.00	Denke gut und schöpfe Mut
18.15	Vesper in der Kapelle
18.30	Abendessen
19.45 – 20.45	Vorsätze, die uns Halt geben Rituale, die unsere Haltung bewahren
20.45 – 21.00	Lass es gut sein
Donnerstag	Betten abziehen – Zimmer räumen
08.15	Frühstück
09.00 – 10.30	Von den 4 Kraftquellen, die uns aufrichten u. stabilisieren
10.30	Kaffeepause
10.45 – 12.00	Liebe deinen Nächsten – wie dich selbst...
12.15	Mittagsgebet
12.30	Mittagessen – anschl. Ende

Zu den Ermutigungstagen
für Frauen
vom Mittwoch, 18.01.2012
bis Donnerstag, 19.01.2012
im Geistlichen Zentrum, Hünfeld

melde ich mich hiermit an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Datum

Unterschrift

Absender

**Tagungshaus
ist das Geistliche Zentrum,
Bonifatiuskloster Hünfeld,
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld**

Auskünfte und Anmeldungen an:

Referat Frauenseelsorge
Paulustor 5, 36037 Fulda
Fax: 0661/87- 358
E-Mail: frauenseelsorge@bistum-fulda.de

Kosten:

€ 30,00 für Frauen aus dem Bistum Fulda

(€ 50,00 für Frauen aus einem anderen Bistum)

zuzüglich + € 5,00 für Merkblätter

Gerade jene Menschen, die pflegebedürftige Familienmitglieder zu Hause versorgen, sollten sich diese zwei erholsamen Tage zum Abschalten gönnen.

Wenn Sie zur Teilnahme des Kurses eine ambulante Vertretungspflege sowie eine Betreuung benötigen, dann besteht für Sie die Möglichkeit einer Hilfe.

- Informationen, auch zur Übernahme der Kosten durch die Pflegekassen – gibt es bei allen Sozialstationen des Caritas-Verbandes, Telefon (0661) 22101. oder bei allen regionalen Pflegediensten.

**Kraft und Mut für den Alltag
Ermutigungstage für Frauen**



**Mittwoch, 18.01.2012 bis
Donnerstag, 19.01.2012**

**Geistliches Zentrum
Bonifatiuskloster Hünfeld,
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld**

Referat Frauenseelsorge
Postfach 1153
36001 Fulda