

## **Atempause „Kraftquellen“**

**Beginn:**

**Donnerstag, 29. August 2019,  
09.00 Uhr mit einem Stehkafee  
(mit Übernachtung!)**

**Ende:**

**Freitag, 30. August 2019  
gegen 15.00 Uhr**

**Ort:**

**Exerzitienhaus  
Kloster Marienrode  
31139 Hildesheim  
05121/ 9 30 41 -40  
www.kloster-marienrode.de**

**Leitung:**

**Willibald Lampe  
Referat Spiritualität (DiCV)**

**Die Kosten übernimmt die  
Stiftung Kath. Behindertenhilfe.**

**Rückfragen und Anmeldung:**

**Barbara Ludwig  
Tel.: 05121/938-320  
Fax: 05121/938-319  
ludwig@mitteninsleben.de**

**Anmeldeschluss:**

**31. Juli 2019**

**Veranstalter:**



**Caritasverband für die  
Diözese Hildesheim e.V.  
Referat Spiritualität und  
Profilentwicklung**

## **„Kraftquellen“**

**Atempause für  
Mitarbeiter(innen)  
aus Einrichtungen der  
Stiftung Kath.  
Behindertenhilfe  
im Bistum Hildesheim**

**29./30. August 2019  
im Kloster Marienrode,  
Hildesheim**



## „Kraftquellen“

Oft ist unser Alltag in Beruf und Privatleben recht angefüllt mit Terminen und Aufgaben, die an unseren Kräften zehren. Wir sind viel beschäftigt - Zeit für uns selbst bleibt da selten.



Gerade deswegen ist es wichtig,

- + sich einmal zu lösen von den Verpflichtungen und Belastungen des Alltags.
- + wieder mit sich selbst in Berührung zu kommen.
- + zu spüren, was trägt und Sinn macht.

All diese Wünsche kennen wir nur zu sehr. Und es tut gut, sich hin und wieder einmal solche Wünsche zu erfüllen und sich eine kleine Unterbrechung zu gönnen.

So sind Sie ganz herzlich zu einer Atempause eingeladen, wenn Sie

- + spüren: es ist an der Zeit, mir wieder einmal Zeit für mich zu nehmen
- + die Ruhe und schöne Umgebung von Marienrode genießen wollen.
- + Fragen nachgehen möchten wie:
  - Wie geht es mir in meinem Arbeitsalltag?
  - Was macht Freude? Was ist belastend?
  - Was trägt mich in der Arbeit, was motiviert mich?
  - Was sind meine persönlichen Kraftquellen?
  - Wie kann ich sie mir erschließen und pflegen?

- + mit Kolleg(inn)en aus anderen Einrichtungen ins Gespräch kommen wollen.



Elemente der Tage sind:

- + Kleine „märchenhafte“ Impulse
- + Zeit für mich
- + Gute Gespräche & nette Plaudereien
- + Natur und frische Luft
- + Gebet mit den Schwestern
- + Meditation und stille Momente
- + Qi Gong mit Chris Bastian
- + Essen, Trinken, Lachen...



*Herzliche  
Einladung !*