

"Älterwerden lässt sich nun mal nicht verhindern..."

- Wie kann uns das Altern mit Würde, Gelassenheit und Humor gelingen? -
(Ein Wochenende für Frauen ab 40)



**Freitag, 25.09., 18.00 Uhr
bis Sonntag, 27.09.2020, 14.00 Uhr**

Kardinal-Hengsbach-Haus,
Dahler Höhe 29, 45239 Essen-Werden

„Gib die Dinge der Jugend mit Anmut auf“, so heißt es in der „Lebensregel von Baltimore“ (Max Ehrmann, 1927). Mit Anmut, das heißt mit Leichtigkeit und Gelassenheit, das Alter(n) anzunehmen, ist nicht leicht. Die Veränderungen unseres Körpers sind unmissverständlich, und mit zunehmendem Alter kommt uns auch die Endlichkeit des Lebens deutlicher in den Blick. Während des Wochenendes werden wir gemeinsam in der Gruppe und in Ruhe für uns alleine das betrauern, was uns mehr und mehr verloren geht: Energie, Kraft und jugendliche Schönheit. Wir werden Kontakt aufnehmen zur Wut und Widerspenstigkeit der „zweiten Pubertät“. Und gleichzeitig werden wir erspüren, was daneben auch die Früchte des Alter(n)s sind: Geduld und Milde, das Bewusstsein, nicht mehr alles zu „müssen“, sich auch mal „zurücklehnen zu können“. Unterschiedliche Rituale, Körper-Spür-Übungen, Phantasie Reisen, meditatives Malen und (Schreib-)Gespräche werden uns dabei eine Hilfe sein und uns unterstützen, auch den weiteren Veränderungen unseres Alter(n)s gelassen zu begegnen. Weitere Inhalte des Wochenendes sind (meditativer) Tanz, Elemente des Tai-Chi und Qi Gong.

Kosten für Kursgebühr, Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension: 219,60 €

Anmeldung bei der Familienbildungsstätte Oberhausen/Mülheim (Stefanie Hecke):

Tel: 0208/85996-57, stefanie.hecke@bistum-essen.de

Kurs-Nr. B1639102

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 08. Juli 2020

Ca. 14 Tage vor Kursbeginn werden nähere Informationen zugesandt.

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

www.achtsam-sein.de

Tel: 02043/295673

Mobil: 0151.592.560.43

E-Mail: info.achtsam-sein@web.de