

„Gib die Dinge der Jugend mit Anmut auf“

Wie wir uns dem Älterwerden stellen können
- Ein Wochenende für Frauen -



**Freitag, 14.06., 18.00 Uhr
bis Sonntag, 16.06.2019, 14.00
Uhr**

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

„Gib die Dinge der Jugend mit Anmut auf“, ist ein Rat aus der Desiderata, der sogenannten 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 zeigen uns unmissverständlich, dass ein Lebensabschnitt zu Ende geht, und uns mit dem Alter auch die Endlichkeit des Lebens deutlicher in den Blick gerät. Während des Wochenendes werden wir gemeinsam in der Gruppe und in Ruhe für uns alleine das unwiederbringlich Verlorene an Energie, Kraft und Schönheit betrauern, die Wut und Widerspenstigkeit der „zweiten Pubertät“ auskosten und gleichzeitig erspüren, was 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, Phantasiereisen, 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: 190,- €

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

Kurs-Nr. W818003, Tel: 0208/85996-57, stefanie.hecke@bistum-essen.de

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 17.04.2019

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