

# *Gib die Dinge der Jugend mit Anmut auf*

- 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.“ 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, 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: 190,- €**

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 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](http://www.achtsam-sein.de)

**Tel: 02043/295673**

**Mobil: 0151.592.560.43**

**E-Mail: [info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de)**