

Ich und das Mädchen, das ich einmal war

- Ein Wochenende für Frauen -



**Freitag, 05.04., 18.00 Uhr
bis Sonntag, 07.04.2019, 14.00 Uhr**

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

Während des Wochenendes wollen wir uns dem kindlichen Anteil in uns nähern, der kreativ ist, voller Energie und Lebensfreude. Gleichzeitig werden wir aber auch liebevoll und einfühlsam die Verletzungen wahrnehmen, die uns das Mädchen, das wir einmal waren, und das immer noch in uns lebendig ist, zeigen will.

Dieses Wochenende kann und soll keine Therapie ersetzen, vielmehr wollen wir nach individuellen Ressourcen Ausschau halten, die es uns auch im Alltag ermöglichen, mit Kränkungen und Verletzungen, die ihre Wurzeln in der Kindheit haben, kompetent und einfühlsam umzugehen.

Wir wollen die Bedürfnisse des Mädchens in uns erspüren, um ihnen im Alltag, wann immer möglich und nötig, angemessen Raum zu geben und auf diese Weise zur persönlichen Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beizutragen. Durch passende Rituale werden wir Strategien entwickeln, wie wir das Mädchen in uns in bestimmten Situationen beruhigen, besänftigen, trösten können. Daneben werden wir durch Spiel, Tanz und Gesang den fröhlichen, kreativen Anteil des Mädchens in uns wahrnehmen und unterstützen.

Weitere Inhalte des Wochenendes: Körper-Spür-Übungen, Phantasie Reisen, Rituale zum Umgang mit dem inneren Kind, intuitives Schreiben und Malen, Austausch im Gespräch, 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. W818002, Tel: 0208/85996-57, stefanie.hecke@bistum-essen.de

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 06.02.2019

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