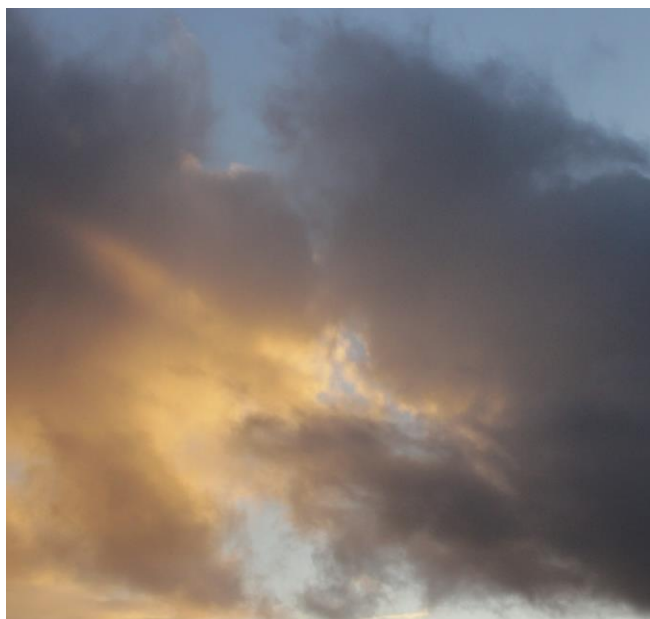


## *Wer loslässt, hat die Hände frei*

- Verzeihen, Vergeben, Versöhnen, (wie) geht das? -



**Freitag, 05.07., 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 07.07.2019, 14.00 Uhr**

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

Kränkungen und Verletzungen, die wir erfahren haben, sitzen oft tief. Sie sind wie ein Stachel, den wir fortwährend spüren oder der in einer bestimmten Situation, in Gegenwart eines bestimmten Menschen, überraschend und unvermittelt schmerzt. „Schwamm drüber“ versuchen andere oder wir selbst uns einzureden, doch das will nicht so recht gelingen. Manche Verletzungen möchten wir auch gar nicht loswerden, weil da noch zu viel Wut und Trauer im Spiel ist.

Und doch wissen wir im tiefsten Innern, dass allein das Verzeihen, das Vergeben und – wenn möglich – die Versöhnung uns inneren Frieden bringt. Mit dem Durchleben der verschiedensten Gefühle und Emotionen, z. B. der Wut, der Trauer, der Scham, öffnen sich neue Wege, und das Loslassen von Verbitterung und Groll wird möglich.

Mit passenden Ritualen, dem intuitiven Schreiben, Körper-Spür-Übungen, Phantasie Reisen, und dem Austausch in der (Klein-)Gruppe wollen wir uns behutsam diesem schwierigen Thema nähern. Weitere Elemente des Wochenendes sind meditatives Malen, (meditativer) Tanz, Elemente des Tai Chi und Qi Gong.

**Kosten für Kursgebühr, Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension: 190,- €**

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 08.05.2019**

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)**