

## Anmeldung

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift

Bitte melden Sie sich telefonisch, postalisch, per Fax oder E-Mail bis zum **05.09.2014** bei uns an!

**Referentin:** Birgit Brenner (Diplom-Theologin, Exerzitienbegleiterin, Körpertherapeutin), Hildesheim

**Wann:** Freitag, 19. September 2014

**Wo:** Stift Tilbeck, Tilbeck 2

48329 Havixbeck

Maximale Teilnehmerzahl: 25


**Besinnungstag am 19. September 2014**

**im Stift Tilbeck**



**HÖRT UND  
IHR WERDET LEBEN**

Von der Achtsamkeit zur Achtung



Caritas-Konferenzen Deutschlands,  
Diözesanverband Münster e.V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45  
48149 Münster

Telefon: 0251 8901-329  
Fax: 0251 8901-4287  
Mail: [vstetzkamp@caritas-muenster.de](mailto:vstetzkamp@caritas-muenster.de)

Internet: [www.ckd-muenster.de](http://www.ckd-muenster.de)



**Das Netzwerk  
von Ehrenamtlichen**



**Das Netzwerk  
von Ehrenamtlichen**



Liebe Interessierte,

unser Alltag ist oft so vollgestopft mit Terminen, Begegnungen und Dingen, die erledigt werden müssen, dass wir mehreres gleichzeitig tun, um überhaupt noch für alles Zeit zu finden: Wir frühstücken, während wir Zeitung lesen, erledigen unsere Hausarbeit, während der Fernseher läuft.

Achtsamkeit ist ein Gegenprogramm zu dieser Art von Alltag. Sie meint, die Dinge, die ich tue, ganz bewusst zu tun, und dass ich nicht nur körperlich, sondern gerade auch geistig ganz bei der Sache bin, also dabei nicht daran denke, was gestern war oder morgen sein wird, sondern ganz im Augenblick bin, nichts anderes denke als das, was ich gerade tue.

Achtsamkeit ist eine Einladung, besser für sich zu sorgen, sich mehr zu entspannen und zu erholen.

Achtsamkeit heißt aber auch, dass ich mich selbst achte. Sich selbst achten heißt auch, dass man sich Zeit gönnt für sich, dass man sich verabschiedet von der Illusion, immer nur geben und leisten zu können.

Vielleicht haben Sie Zeit und Lust auf einen Tag, der anders verlaufen wird...

Für den CKD-Diözesanvorstand

Gerburg Schwering

Lena Dirksmeier

Diözesanvorsitzende

Geschäftsführerin

Folgende Arbeitseinheiten und Inhalte sind geplant:

Ab 9:00 Uhr **Stehkaffee**

9:30 Uhr **Begrüßung und Einstieg in das Thema**

- **Einführung in Stilleübungen**
- **Die Sinne entdecken und erforschen**
- **Meditationsspaziergang**

12:30 Uhr **Mittagsimbiss**

13:30 Uhr **Körperübungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst**

15:00 Uhr **Kaffeepause**

15:30 Uhr **Abschluss- und Rückmelderunde**

16:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.

Achtsamkeit heißt:  
aufmerksam sein für das, was ist.

