

# Auszeiten 2024



## CHRISTLICH-SPIRITUELLE ANGEBOTE

Für Mitarbeitende in Diensten und Einrichtungen  
der Caritas im Bistum Münster



[www.caritas-auszeiten.de](http://www.caritas-auszeiten.de)

# ÜBERSICHT

<b>Reif für die Insel.</b> Inselftage auf Wangerooge   08.04. – 12.04.2024 .....	3
<b>Zeit für Mehr.</b> Inselftage auf Norderney   15.04. – 19.04.2024 .....	4
<b>City-Pilgern Münster.</b> Dem Leben auf der Spur   23.05.2024 .....	5
<b>Loslassen lernen.</b> Mit Pfeil und Bogen (Einstiegskurs Bogenschießen)   04.06.2024 .....	6
<b>Loslassen – am Bogen und im Leben</b> (Aufbaukurs Bogenschießen)   30.08.2024 .....	7
<b>Die Macht des rosa Elefanten.</b> Eine christliche Meditationspraxis   16.09.2024 .....	8
<b>Wanderbesinnungstage.</b> Mit der Natur verbunden im Sauerland   23.09. – 27.09.2024 .....	9
<b>Die Insel ruft.</b> Inselftage auf Wangerooge   25.11. – 29.11.2024 .....	10
<b>Sand im Getriebe.</b> Inselftage auf Wangerooge   02.12. – 06.12.2024 .....	11
<b>Veranstaltungsorte</b> .....	12



BESINNUNGSTAGE

## Reif für die Insel Inseltage auf Wangerooge

Wer sich „reif“ für die Insel fühlt, sehnt sich nach einer Unterbrechung des Alltags ...

Die Tage auf Wangerooge bieten Zeit zum Luftholen und Kräftetanken, angeleitet durch Impulse, Begegnung mit anderen Menschen, Naturerleben ... und Freizeit zur individuellen Gestaltung.

**Hinweis:** Die An- und Abreise erfolgt privat. Vor der Veranstaltung werden Sie über die genauen Fahrzeiten informiert.



### Veranstaltungsnummer

117-24-003

### Referent

Domkapitular Josef Leenders

### Ort

Haus Ansgar, Wangerooge

### Termin

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr)

### Kosten

405,00 € (inkl. Verpflegung und ÜN im EZ) für Teilnehmende aus dem Bistum Münster und dem Offiziatat Vechta. 501,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





BESINNUNGSTAGE

## Zeit für Mehr Inseltage auf Norderney

Es gibt Tage, die vorbei rauschen, an denen wir viel Energie verbrauchen, um unser Leben und unsere Aufgaben zu meistern. Wenn dabei der Blick für Wesentliches länger auf der Strecke bleibt, ist »Zeit für Mehr« gekommen.

Die Insel Norderney bietet gute Voraussetzungen dafür, sich zu erden, Kraft zu tanken und sich neu auszurichten.

Zum Programm der Inseltage gehören inhaltliche Impulse, gemeinsamer Austausch, meditative Angebote, Entspannungsübungen, Zeit für Stille und zur freien, persönlichen Insel- und Selbsterkundung.

**Hinweis:** Die An- und Abreise erfolgt privat. Vor der Veranstaltung werden Sie über die genauen Fahrzeiten informiert.



### Veranstaltungsnummer

117-24-001

### Referent

Pfarrer Klemens Schneider,  
Münster-Hiltrup

### Ort

Gästehaus Caritas-Inseloase,  
Norderney

### Termin

15.04. – 19.04.2024 (Mo – Fr)

### Kosten

405,00 € (inkl. Verpflegung) für  
Teilnehmende aus dem Bistum  
Münster und dem Offiziatat Vechta.  
501,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**







BESINNUNGSTAG

## City-Pilgern Münster Dem Leben auf der Spur

Vom Geburtshaus über den Botanischen Garten bis hin zum Hospiz: Wir besuchen und verweilen an Orten, an denen das Leben mit seinem je eigenen Puls schlägt.

An den einzelnen Stationen gibt es jeweils spannende Informationen zum Ort und einen geistlichen Impuls. Wir werden ca. 10 Kilometer zu Fuß pilgernd unterwegs sein. Auf dem Weg haben wir Zeit zum Nachdenken und ins Gespräch kommen. Mittags werden wir im Restaurant »Zum Himmelreich« einkehren.

Lassen Sie sich inspirieren von einer wunderschönen Stadt, die einlädt, das Leben in seinen unterschiedlichsten Facetten wahrzunehmen.

Wir starten um 9.30 Uhr am Haupteingang des Franziskus-Hospital vor der Franziskus-Statue in Münster und werden um 16.00 Uhr im Kirchenfoyer an der Lambertikirche enden. Anschließend kann Münster individuell erkundet werden.

**Hinweis:** Bitte Getränke und wetterfeste Kleidung mitbringen. Gerne können auch Nordic-Walking-Stöcke mitgebracht werden.



### Veranstaltungsnummer

117-24-008

### Referentin

Anne Decamotan

Theologin, Pflege- und Sozialcoach

### Ort

Münster outdoor

### Termin

Do, 23.05.2024, 9.30 – 16.00 Uhr

### Kosten

85,00 € (exkl. Verpflegung) für Teilnehmende aus dem Bistum Münster und dem Offizialat Vechta.  
100,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





BESINNUNGSTAG

## Loslassen lernen. Mit Pfeil und Bogen (Einstiegskurs Bogenschießen)

Abstand zum Alltag gewinnen, Gedankenballast abwerfen, Spannungen abbauen. Bogenschießen ermöglicht es, sich durch aktives Tun im „Loslassen“ im richtigen Moment zu üben. Der *Einstiegskurs* ermöglicht erste Erfahrungen im Umgang mit Pfeil und Bogen unter freiem Himmel. Ein optionales *Aufbaukurs-Angebot* finden Sie auf der Folgeseite.

Hinweis: Wetterfeste Kleidung und Verpflegung stehen in Eigenverantwortung jedes Teilnehmenden. Das Equipment wird den Teilnehmenden gestellt.

### Veranstaltungsnummer

117-24-009

### Referentin

Christel Thamm  
Zertifizierte Bogenschützin,  
Kinderheilstätte Nordkirchen

### Ort

Bogenschützen-Club Nordkirchen  
Am Gorbach, 59394 Nordkirchen

### Termin

Di, 04.06.2024, 13.00–17.00

### Kosten

70,00 € (exkl. Verpflegung) für  
Teilnehmende aus dem Bistum  
Münster und dem Offizialat Vechta.  
80,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**







BESINNUNGSTAG

## Loslassen – am Bogen und im Leben (Aufbaukurs Bogenschießen)



Der Bogen ist ein „Instrument“, der meine inneren Saiten zum Schwingen bringen kann, wenn ich mich auf das Ritual und die meditative Seite von Pfeil und Bogen einlasse. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Technik des intuitiven Bogenschießens, denn wer in den inneren Brunnen springen will, sollte das Handwerkzeug, die Technik beherrschen.

Dieser Ansatz wird durch die Örtlichkeiten, einer Hofstelle, eines ehemaligen Bauernhofs, mitten im Münsterland, unterstützt. Mitten in der Natur, klopfen Pfeil und Bogen an unsere menschliche Natur, um loslassen zu können, was immer uns vom Menschsein entfernt.

**Hinweis:** Am Aufbaukurs kann teilnehmen, wer eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt:

- TN an einem Bogenkurs von Joachim Bergel
- TN an einem Bogenkurs von Christel Thamm
- TN an einem Bogen-Meditationskurs auf dem Benediktshof
- Mitglied in einem Bogenverein (intuitive/r Schütze:in)

Hinweis: Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung und Verpflegung steht in Eigenverantwortung jedes Teilnehmenden.

### Veranstaltungsnummer

117-24-010

### Referent

Joachim Bergel

Trainer im meditativen u. therapeutischen Bogenschießen

### Ort

Hof Martina & Josef Thiemann,  
Wester 7, 48351 Everswinkel

### Termin

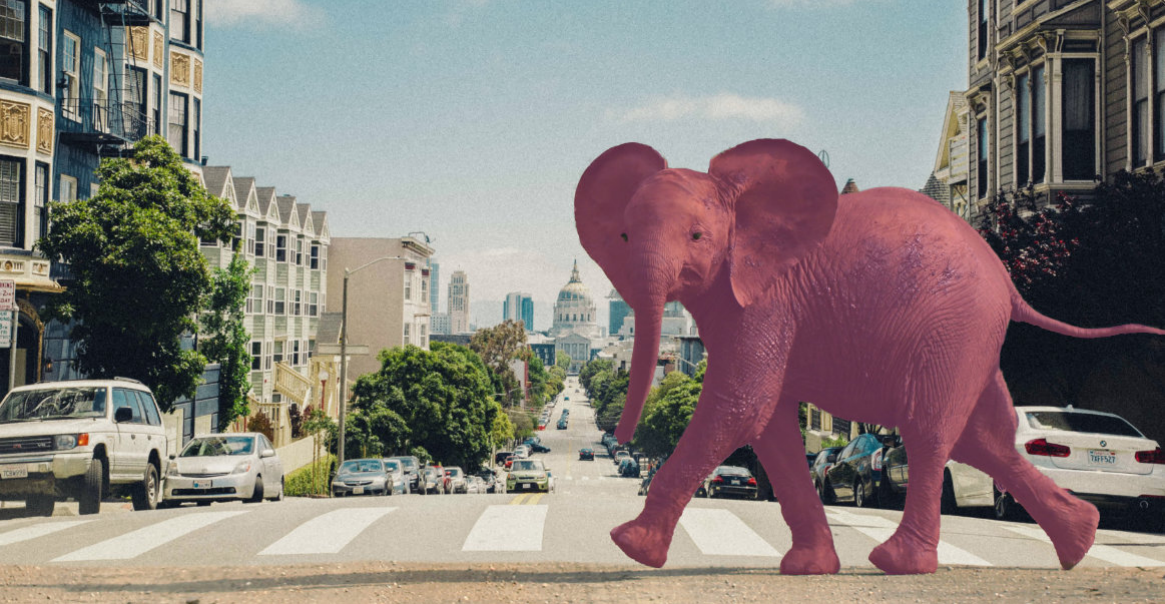
Fr, 30.08.2024, 9.00 – 16.00 Uhr

### Kosten

80,00 € (exkl. Verpflegung) für  
Teilnehmende aus dem Bistum  
Münster und dem Officialat Vechta.  
100,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





BESINNUNGSTAG

## Die Macht des rosa Elefanten Eine Meditationspraxis

Zur Ruhe kommen, mitten im Alltag, das ist möglich!

Wenn das Gedankenkarussell nicht anhält oder der Strudel von Emotionen eine große Sogkraft entwickelt, dann hat sich der »rosa Elefant« in einem eingenistet. Wie schön wäre es, sagen zu können: „Ich denke jetzt nicht mehr an den rosa Elefanten.“ Doch hat er sich einmal ausgebreitet, lässt er sich nicht mal eben vertreiben.

Durch Meditation lassen sich Gedanken in Schach halten. Meditationspraktiken können helfen, wieder mehr Herr oder Frau im eigenen Haus zu sein und den Elefanten vor die Tür zu setzen. An diesem Tag ist Zeit für Fragen wie: Was ist Meditation? Welche Meditationsformen gibt es und sind für mich geeignet? Wie geht Meditieren ganz konkret und wie kann ich das mit einer christlichen Spiritualität verbinden? Wie lassen sich Meditationsformen in meinen Alltag integrieren?

Ein Tag, der zum Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Meditationsformen einlädt und Ideen und Impulse zum Mitnehmen über den Tag hinaus schenkt.



### Veranstaltungsnummer

117-24-007

### Referent

Anne Decamotan

Theologin, Pflege- und Sozialcoach

### Ort

Kloster Gerleve, Billerbeck

### Termin

Do, 16.09.2024

### Kosten

105,00 € (inkl. Verpflegung) für  
Teilnehmende aus dem Bistum  
Münster und dem Offizialat Vechta.  
120,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**







BESINNUNGSTAGE

## Wanderbesinnungstage Mit der Natur verbunden im Sauerland



Wandern - in mich gehen - zu mir selbst kommen - die Verbundenheit mit der Natur genießen. Dies alles ermöglichen die Wanderbesinnungstage im schönen Sauerland. Sie folgen dem Anliegen, „von Bäumen zu lernen“.

Jeweils vormittags und nachmittags begeben wir uns auf Wanderungen von ca. zwei bis drei Stunden. Dazu begleiten uns inhaltliche Impulse, gemeinsamer Austausch, meditative Angebote und Zeit für Stille.

Die An- und Abreise folgt privat. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für Wanderungen mit.

### Veranstaltungsnummer

117-24-006

### Referent

Pfarrer Klemens Schneider,  
Münster-Hiltrup

### Ort

St. Bonifatius, Bildungs- und  
Exerzitenhaus Elkeringhausen,  
Winterberg

### Termin

23.09. – 27.09.2024 (Mo – Fr)

### Kosten

300,00 € (inkl. Verpflegung und ÜN  
im EZ) für Teilnehmende aus dem  
Bistum Münster und dem Offizialat  
Vechta. 345,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





BESINNUNGSTAGE

## Die Insel ruft Inselauszeit auf Wangerooge

Kurz vor der Adventszeit ruft die Insel zur Auszeit und lädt ein zum persönlichen Auftanken.

Die Tage auf Wangerooge bieten Tagesimpulse, Gruppenzeiten mit Austausch, Möglichkeit zu Einzelgesprächen, Gottesdienstbesuch und viel freie, persönliche Zeit, etwa zum Luftholen am Meer.

**Hinweis:** Die An- und Abreise erfolgt privat. Vor der Veranstaltung werden Sie über die genauen Fahrzeiten informiert.



### Veranstaltungsnummer

117-24-004

### Referent

Domkapitular Josef Leenders

### Ort

Haus Ansgar, Wangerooge

### Termin

25.11. – 29.11.2024 (Mo – Fr)

### Kosten

405,00 € (inkl. Verpflegung und ÜN im EZ) für Teilnehmende aus dem Bistum Münster und dem Offizialat Vechta. 501,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





BESINNUNGSTAGE

## Sand im Getriebe? Besinnungstage auf Wangerooge

Das Leben läuft nicht immer rund. Manchmal reicht ein winziges Sandkorn, um das Rad des Alltags zum Stehen zu bringen. Soweit muss es nicht kommen. In jedem Fall lohnt es sich, das eigene Leben, in dem wir auch funktionieren müssen, in den Blick zu nehmen, das Getriebe zu reinigen und neu zu ölen. Biblische Texte der Adventszeit können uns dabei Denkanstöße geben.

Zum Programm der Tage gehören außerdem inhaltliche Impulse, gemeinsamer Austausch, meditative Angebote, Entspannungsübungen, Zeit für Gebet und Stille sowie zur freien, persönlichen Insel- und Selbsterkundung.

**Hinweis:** Die An- und Abreise erfolgt privat. Vor der Veranstaltung werden Sie über die genauen Fahrzeiten informiert.



### Veranstaltungsnummer

117-24-005

### Referentin

Ursula Hüllen  
Theologin, Bistum Münster

### Ort

Haus Ansgar, Wangerooge

### Termin

02.12. – 06.12.2024 (Mo – Fr)

### Kosten

405,00 € (inkl. Halbpension) für  
Teilnehmende aus dem Bistum  
Münster und dem Offizialat Vechta.  
501,00 € für alle anderen.

**ONLINE-ANMELDUNG**





# VERANSTALTUNGSORTE



## **Haus Ansgar**

Begegnungs- und Exerzitienhaus  
Damenpfad 20  
26486 Wangerooge  
[www.st-willehad.de/haus-ansgar](http://www.st-willehad.de/haus-ansgar)



## **Gästehaus Caritas-Inseloase**

Marienstraße 18  
26548 Norderney  
[www.caritas-norderney.de](http://www.caritas-norderney.de)



## **Bogenschützen-Club Nordkirchen e.V.**

Am Gorbach  
59394 Nordkirchen  
[www.bsc-nordkirchen.de](http://www.bsc-nordkirchen.de)



## **Abtei Gerleve**

Gerleve 1  
48727 Billerbeck  
[www.abtei-gerleve.de](http://www.abtei-gerleve.de)



## **Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius**

Bonifatiusweg 1 - 5  
59955 Winterberg-Elkeringhausen  
[www.bonifatius-elkeringhausen.de](http://www.bonifatius-elkeringhausen.de)

## Auszeiten Online



**Caritasverband für die Diözese Münster e.V.**

Stabsstelle Fortbildung +++ Kardinal-von-Galen-Ring 45 +++ 48149 Münster

Tel.: 0251-8901-0 +++ [www.caritas-muenster.de](http://www.caritas-muenster.de) +++

Fortbildungen online unter [www.caritas-fortbildung.de](http://www.caritas-fortbildung.de)

Auszeiten-Programm – Inhaltliche Planung: Dr. Boris Krause +++ [www.caritas-auszeiten.de](http://www.caritas-auszeiten.de)