

### DEN BLICK FÜR DAS WESENTLICHE BEWAHREN: VON DEN "TO-DOS" ZU DEN "TADAAAS" DES LEBENS

Dieser Tag will den Alltag unterbrechen und eine bewusste Pause im Ab-Arbeiten der To-Do-Liste einlegen: Im Innehalten sollen die Ankerpunkte und strahlenden Momente wieder in den Blick genommen werden, damit die "TADAAAs" nicht vor lauter "TO-DOs" unterzugehen drohen. Was gibt mir Kraft und Halt, was ist mir in meinem Leben wesentlich? Gönnen Sie sich einen Tag zum Durchatmen und Auftanken.

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo, kath.

Moderatorin Stiftung Kloster

Frenswegen, Coach und Supervisorin (www.supervision-vandeloo.de);

www.kloster-frenswegen.de

Ort: Kloster Frenswegen, Klosterstraße 9,

48527 Nordhorn

**Termin:** Mittwoch, 13.5.2020, 9:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** bis 30.4.2020 an der Klosterpforte unter Telefon 05921 8233-0 oder an stiftung@kloster-frenswegen.de

## WEITERE ANGEBOTE: Geistlich unterwegs 2020

Das Bistum Osnabrück hat ein sehr vielfältiges Programm für Einzelne, Gruppen und Gemeinden zusammengestellt. Sie finden das Programmheft "geistlich unterwegs 2020", wenn Sie die www.bistum.net aufrufen und in die Maske "Themen" das Stichwort "Spiritualität" eingeben.

Pater August Hülsmann (Handrup/Osnabrück) steht Caritas-Mitarbeitenden für geistliche Anliegen zur Verfügung: Telefon 05904 930031, august.huelsmann@scj.de. Er bietet bistumsweit monatlich geistliche Wandertage im Osnabrücker Land und im Emsland an. Informationen hier: www.caritas-os.de/geistliches-programm

Die Gemeinschaft Christliches Leben (GCL) Regionalstelle Nord wendet sich mit unterschiedlichen Angeboten an Menschen, die "den Geschmack eines erfüllten Lebens kosten" möchten.

Weitere Infos hier: https://gcl.de/regionalstelle-nord

- Bis zu drei Tage Dienstbefreiung können Mitarbeitende des DiCV für die Teilnahme an geistlichen Angeboten beantragen. Diese sind – wenn nicht anders vermerkt – kostenfrei. Auch Beschäftigte aus anderen caritativen Einrichtungen sind herzlich willkommen (Kosten auf Anfrage).
- Für geistliche Angebote anderer kirchlicher Anbieter siehe auch das Programm "geistlich unterwegs" des Bistums Osnabrück (Download: www.bistum.net).
- Auf Anfrage entwickeln wir auch gerne mit Ihnen passgenaue ein- bis zweitägige Besinnungs- und/ oder Bildungsangebote, für Einrichtungen oder einrichtungsübergreifend.



Anmeldung für alle Angebote außer den beiden Veranstaltungen im Kloster Frenswegen (nach Abstimmung mit der Einrichtungsleitung) formlos unter Angabe von Name, Einrichtung, Email und Telefonnummer an:

DiCV Osnabrück, Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

#### KONTAKT



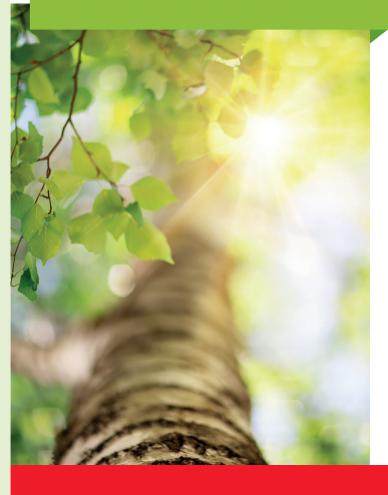
Roland Knillmann, Dipl.-Theologe Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V. Knappsbrink 58 49080 Osnabrück 0541 34978151 rknillmann@caritas-os.de

Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.





### **GEISTLICHES PROGRAMM**



Wieder zu Atem kommen!
Geistliche Angebote, Besinnungstage
und Auszeiten für Mitarbeitende in

ınd Auszeiten für Mitarbeitende ir caritativen Einrichtungen 2020 Beruflich sind Sie für andere Menschen da – in ganz unterschiedlichen Einrichtungen, Diensten und Arbeitsfeldern. Sie geben einiges: Ihre fachliche Kompetenz, Ihr Einfühlungsvermögen, Ihre persönliche Ausstrahlung. Das gilt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in caritativen Einrichtungen – egal, ob jemand als Altenpflegerin, als Sozialpädagoge, als Hauswirtschafterin oder in der Verwaltung arbeitet.

In den "Eckpunkten zur christlichen Identität", die der Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V. im Jahr 2010 verabschiedet und 2018 überarbeitet hat, ist als Punkt 7 festgehalten:

### "Wir stärken uns für unsere Aufgaben."

Dafür bieten wir unter anderem verschiedene Auszeiten, Besinnungstage und Geistliche Angebote an. Einige davon finden Sie in diesem Flyer, aktuelle Ergänzungen finden Sie im Internet: www.caritas-os.de/geistliches-programm.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die angegebenen Ansprechpartner\*innen oder an mich (rknillmann@caritas-os.de, 0541 34978-151)

Ihr / Wand (L. llue\_\_\_\_\_\_ Roland Knillmann

Christliche Profilentwicklung



# "AUFATMEN" – Oasentage auf Norderney

Abstand vom Alltag gewinnen, zu Atem kommen, verschnaufen, neu die Segel setzen. Zeit für Gott, Zeit für sich, Zeit für Begegnung – am Strand, im Gästehaus. in der Kirche.

Leitung: Dr. Siri Fuhrmann, Seelsorgerin in den

Caritas-Einrichtungen auf Norderney

Ort: Caritas Inseloase auf Norderney (www.caritas-inseloase.de)

Teilnehmer\*innenzahl: 15

**Kosten:** 85,- Euro Eigenanteil (inkl. Halbpension)

**Termine:** Do., 23.1. (18 Uhr) bis So. 26.1.2020 (12:30 Uhr);

Fr. 04.12. (18 Uhr) bis Mo. 07.12.2020 (12:30 Uhr)

#### Anmeldeschluss für die Januar-Oasentage:

18. Dezember 2019:

für die Dezember-Oasentage:

13. Juli 2020.

Bei Abmeldung ohne Ersatz fallen gestaffelte Stornokosten an.

# "IN BALANCE BLEIBEN" – ein etwas anderer Besinnungstag zur Selbstfürsorge

In Kooperation mit der Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement.

An diesem Tag besinnen wir uns auf uns selbst. Sie erhalten Impulse und Iernen Methoden kennen, um in Belastungssituationen bewusst und gezielt entspannen zu können und so eine Balance und Ausgeglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen. Mit Klangschalenmeditation.

Leitung: Marion Fröhlich, Stabsstelle BGM

(0541 34978104); mit Klangschalen-

therapeutin

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,

49090 Osnabrück

**Termin:** 10.06.2020, 9:30 – 16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20. Mai 2020

### "EIN TAG IN GRÜN": rauskommen – sich bewegen – achtsam sein

Einfach mal anders! Rauskommen. Die Spur wechseln. Hinein ins Nettetal!

Zu Fuß unterwegs (Rundweg ca. 8 km) mit sich und mit anderen, mit Impulsen zu verschiedenen Themen des Lebens, mit Pausen, Gespräch und Stille, mit Mittagsimbiss unterwegs an der Wallfahrtskirche in Rulle und dann zurück und Abschluss in der Kapelle von Kloster Nette. Dort Kaffee/Tee im Kloster.

Einfach mal anders Zeit für sich/mit sich verbringen.

Bitte an wettergemäße Kleidung und Getränk für unterwegs denken.

Leitung: Sibylle Hartong M.A., Seelsorgerin in

Osnabrück

Start und Abschluss: Kloster Nette,

Östringer Weg 120, 49090 Osnabrück

**Termin:** 25.06.2020, 9:30 – 17 Uhr

Anmeldeschluss: 1. Juni 2020

### "LEICHTES GEPÄCK" – TAGE FÜR WENI-GER LAST UND MEHR LEICHTIGKEIT

Der Vorsatz, nur das Nötigste mitzunehmen und "mit leichtem Gepäck" unterwegs zu sein, ist reizvoll – und hält uns oft doch nicht davon ab, lieber großzügig gewappnet zu sein, "für alle Fälle". So haben wir dann doch schwer zu tragen... Es kann befreiend sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, zu sortieren und zu "entrümpeln", um so den Alltag mit leichterem Gepäck besser zu bestehen. Diese Tage suchen nach Wegen, um notwendige Lasten von unnötigem Ballast zu unterscheiden und vor Gott zu bringen. Mit ressourcenorientiertem Blick nehmen wir wahr, was uns beflügelt und unsere Leichtigkeit wachsen lässt.

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo, kath.

Moderatorin Stiftung Kloster Frenswegen,

Coach und Supervisorin

Kosten: 30,- Euro inkl. Vollverpflegung und Über-

nachtung im Einzelzimmer

Ort: Kloster Frenswegen, Klosterstraße 9,

48527 Nordhorn

**Termin:** Dienstag, 22.9.2020, 11:00 Uhr,

bis Mittwoch, 23.9.2020, 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 1. September 2020 an der Klosterpforte unter Telefon 05921 8233-0 oder an stiftung@kloster-frenswegen.de

