



Wieder zu Atem kommen! 2022

Geistliche Angebote,
Besinnungstage und
Auszeiten für Mitarbeitende
in Einrichtungen
der Caritas



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 - egal, ob Sie zum Beispiel als Altenpfleger*in, als Sozialpädagogin/Sozialpädagoge, als Hauswirtschafter*in oder in der Verwaltung arbeiten.

In den „Eckpunkten zur christlichen Identität“ des Caritasverbandes für die Diözese Osnabrück steht unter Punkt 7:

„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 Fragen wenden Sie sich bitte an die angegebenen Ansprechpartner*innen, an Sibylle Steinkamp (ssteinkamp@caritas-os.de, 0541 34978-152, vormittags) oder an mich (rknillmann@caritas-os.de, 0541 34978-151).

Ihr



Roland Knillmann
Dipl.Theologe
Christliche Profilentwicklung



Mehrtägige Veranstaltungen

Oasentage

„AUFATMEN“ – Oasentage auf Norderney

Abstand vom Alltag gewinnen, zu Atem kommen, verschnauften, 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

Teilnehmer*innenzahl: 15 Personen

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

Termine: 21. - 24. Januar 2022
(Anmeldeschluss: 31. Oktober 2021)

24.- 27. November 2022
(Anmeldeschluss: 17. Juli 2022)

Anmeldung bei Sibylle Steinkamp,
ssteinkamp@caritas-os.de

Bei Abmeldung versuchen wir, Ersatz zu finden.
Ggf. fallen Stornokosten an.





Oasentage

„LUV UND LEE“ – Oasentage für Männer auf Norderney

Mal ein paar Tage aus dem Alltag aussteigen, sehen, aus welcher Richtung mir der Wind ins Gesicht bläst, den Kurs neu bestimmen und dann die Segel setzen. Zusammen mit anderen Männern eine gute Zeit verbringen und auftanken. In der Natur, am Strand, im Gästehaus, in der Kirche. Zeit für Gott, Zeit für Dich, Zeit für Begegnung.

Leitung: Diakon Markus Fuhrmann,
Seelsorger auf Norderney

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

Teilnehmerzahl: 11 Personen

Kosten: 85 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termin: 02.-05. Dezember 2022

Anmeldung bis 15. Oktober 2022 bei
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Bei Abmeldung versuchen wir, Ersatz zu finden.
Ggf. fallen Stornokosten an.

Mehrtägige Veranstaltungen

„Irgendwann ist jetzt!“

Über die beflügelnde Kraft von Visionen

„Irgendwann werde ich – nur jetzt noch nicht“: Wer kennt diese Gedankenschleife nicht? In diesen Einkehrtagen richten wir den Blick zunächst auf das „Irgendwann“, auf unsere Träume, Hoffnungen und Visionen. In einem zweiten Schritt spüren wir der Kraft nach, die diese Visionen schon jetzt haben: Welche Weichen kann und will ich schon jetzt stellen, damit das „Irgendwann“ näher rückt? Welche Spuren hinterlässt meine Hoffnung in meiner Gegenwart?

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo,
Studienleiterin und Supervisorin
(DGSv); N.N.

Ort: Ökumenisches Tagungs- und
Gästehaus Stiftung Kloster
Frenswegen, Klosterstraße 9,
48527 Nordhorn

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Kosten: 30 € inkl. Vollverpflegung und
Übernachtung im Einzelzimmer

Termin: Donnerstag, 29.9.2022, 10.30 Uhr -
Freitag 30.9.2022, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 15. September 2022 bei
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Wie vielschichtig bin ich – kann ich vielschichtig werden

Mithilfe des Sprayens und der Technik „Stencil“ wollen wir der Vielschichtigkeit des Lebens auf die Spur kommen. Sprayen hat den Hauch des Verbotenen.

Das oft „verbotene“ Sprühen nimmt Hemmschwellen und schafft neue Möglichkeiten der Kommunikation. Die kreative Arbeit (er)-schafft etwas, von dem häufig niemand vorher wusste, dass er oder sie dazu in der Lage ist.

Lasst euch auf dieses farbenfrohe Experiment ein... Ein Tag voll Farbe mit einer Methode, die ankommt.

Leitung: Mika Springwald, Stencil-Künstler, Illustrator, Dipl. Sozialpädagoge

Ort: Jugendkloster Ahmsen,
Am Kloster 8
49774 Lähden-Ahmsen

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: 05. Mai 2022, 9.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 11. April 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de





„IN BALANCE BLEIBEN“ – ein etwas anderer Besinnungstag zur Selbstfürsorge

In Kooperation mit dem Fachbereich
Betriebliches Gesundheitsmanagement

An diesem Tag besinnen wir uns auf uns
selbst. Sie erhalten Impulse und lernen
Methoden kennen, um in Belastungssitua-
tionen bewusst und gezielt entspannen zu
können und so eine Balance und Ausgegli-
chenheit im Arbeitsalltag zu erreichen.
Mit Klangschalenmeditation.

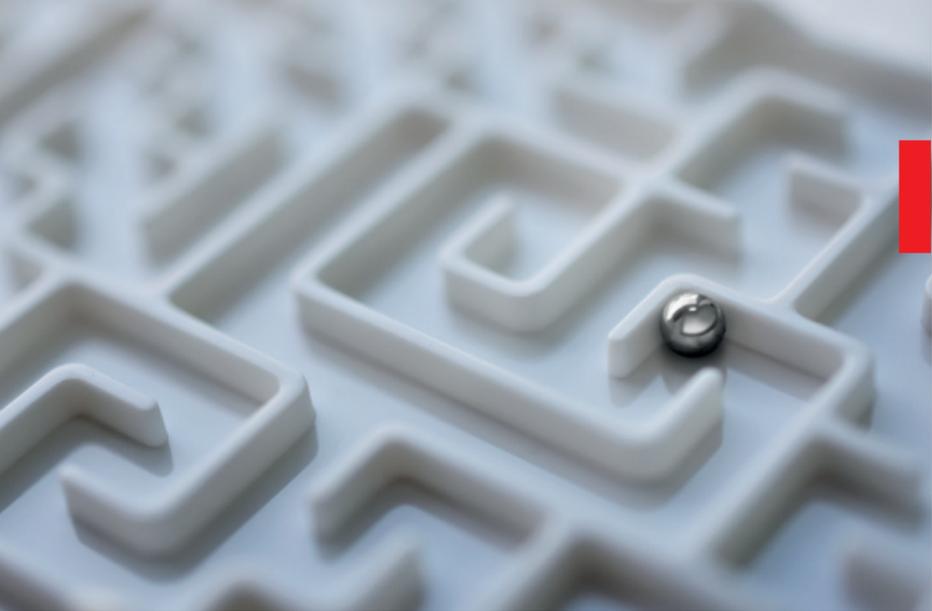
Leitung: Marion Fröhlich,
Fachbereich BGM,
mit Klangschalenthérapeutin

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Dienstag, 17. Mai 2022,
9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 19. April 2022 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



„Wer die Wendung annimmt, kommt weiter.“ – Mit Veränderungen leben

Unser Leben ist beständig geprägt von Wandel: von kleinen oder großen, geplanten oder unverhofften, herbeigesehnten oder ungewollten Veränderungen. An diesem Tag beschäftigen wir uns damit, welche Wendungen wir bereits gemeistert haben und wie uns das gelungen ist. Auch Veränderungen, die anstehen und für die wir uns Rüstzeug wünschen, nehmen wir in den Blick. Ein Gedanke des Labyrinthbauers Gernot Candolini ist dabei leitend: „Wer die Wendung annimmt, kommt weiter.“ Mit Impulsen, Schweigen, Austausch und Gebet begeben wir uns auf Spurensuche im begehbaren Labyrinth des Ostgartens und an anderen Orten im Kloster Frenswegen.

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo, Studienleiterin, Supervisorin und Coach (DGSv)

Ort: Kloster Frenswegen, Klosterstraße 9, 48527 Nordhorn

Teilnehmer*innenzahl: 4-15 Personen

Termin: Dienstag, 14. Juni 2022,
9.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 01. Juni 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Tag in Grün

**„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 und 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

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Donnerstag, 30. Juni 2022,
9.30 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis 02. Juni 2022 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“

In Kooperation mit dem Fachbereich Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Besserwisser, Schwarzseher, Nörgler, Wichtigtuer und andere „schwierige“ Zeitgenossen kosten Kraft und können uns im schlimmsten Fall die Lust an der Arbeit nehmen.

An diesem Tag erfahren Sie, wie Sie ihnen „den Wind aus den Segeln nehmen“ und besser mit Ärger und Stress umgehen können. Und vielleicht sind Sie am Ende des Tages sogar neugierig auf erneute Begegnungen mit Ihren Mitmenschen!

Leitung: Marion Fröhlich,
Fachbereich BGM

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Dienstag, 20. September 2022,
9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 15. August 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Christliche Lebensgestaltung in dieser Zeit?

„... fünf Minuten früher aufstehen, um den Tag mit Gott zu beginnen – wie verblödet, schlaftrunken, denkunfähig wir dann auch sein mögen“ – dafür hat die Mystikerin Madeleine Delbrêl geworben.

Inspirationen für ein christliches Leben heute.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Donnerstag, 22. September 2022
9.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 25. August 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Abendgespräche

Bei den „Abendgesprächen“ geht es um ein kurzes Innehalten im Alltag und um Austausch zu Themen, die sonst vielleicht keinen Raum haben.

Zu den Abendgesprächen sind Anmeldungen erforderlich, da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist.

„Einfach nachhaltiger leben“ - Geistliches Leben im Alltag

Was Stille, Achtsamkeit, Gebet bedeuten können. Altes neu entdecken und Neues kennenlernen.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Forum am Dom, Domhof 12,
Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Donnerstag, 17. März 2022,
19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung bis 17. Februar 2022 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de





„Ich gehöre zwar keiner Kirche und keiner Religion an, aber ich habe trotzdem meinen Glauben!“

Abendgespräch zu Religion, Glaube und Spiritualität. Spiritualität ist eine wichtige Ressource für die Gestaltung des Lebens. Was sind Kraftquellen? Wo gibt es besondere Orte? Was macht meine ganz eigene Spiritualität aus?

Gemeinsam geht es auf die Spurensuche nach Standpunkten, Zweifeln, Fragen, Erfahrungen, Ideen, Umbrüchen und Perspektiven.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Forum am Dom, Domhof 12,
Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Donnerstag, 21. April 2022,
19.00-21.00 Uhr

Anmeldung bis 24. März 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

und noch viel mehr...



Ein Tag für Auszubildende

Warum muss ich (nicht) in die Kirche gehen, wenn ich bei der Caritas arbeite?

Was will die Caritas eigentlich (von mir)?

In Zusammenarbeit mit dem Jugendkloster Ahmsen laden wir Auszubildende ein, einen Tag lang über diese (und weitere) Fragen ins Gespräch zu kommen. Lebendig, intensiv - voraussichtlich auch ganz ungewohnt.

Mehr zu diesem „Tag für Auszubildende“ finden Sie hier:

www.caritas-os.de/Tag-fuer-Azubis

Leitung: Christian Thien,
Jugendkloster Ahmsen

Ort: Jugendkloster Ahmsen,
Am Kloster 8,
49774 Lähden-Ahmsen

Termin: Dienstag, 26. April 2022,
9.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 26. März 2022 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

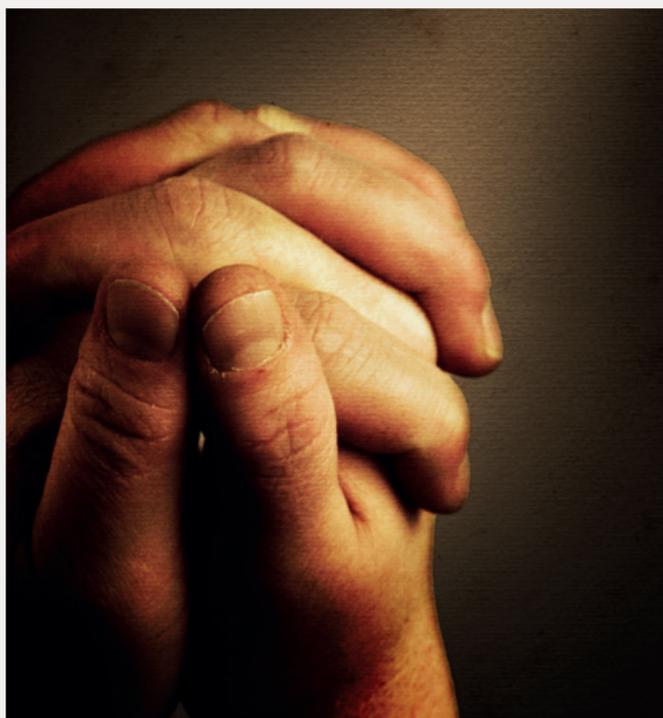
Übrigens: Der Tag in Ahmsen gilt als Arbeitszeit bzw. als Sonderurlaub

Geistlich unterwegs 2022

Das Bistum Osnabrück hat ein sehr vielfältiges Programm für Einzelne, Gruppen und Gemeinden zusammengestellt. Sie finden das Programmheft „geistlich unterwegs 2022“, wenn Sie www.bistum.net aufrufen und in die Maske „Themen“ das Stichwort „Spiritualität“ eingeben.

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: gcl.de/regionalstelle-nord



Wichtig zu wissen

Anmeldung für alle Angebote nach Abstimmung mit Ihrer Einrichtungsleitung formlos unter Angabe von Name, Einrichtung, Email und Telefonnummer per Email an:
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Bei Angeboten mit begrenzter Teilnehmer*innenanzahl wird die Anmeldebestätigung erst nach Ende der Anmeldefrist versandt.

Bis zu drei Tage Dienstbefreiung können Mitarbeitende der Caritas für die Teilnahme an geistlichen Angeboten beantragen. Diese sind – wenn nicht anders vermerkt – kostenfrei. Auch Beschäftigte aus anderen caritativen Einrichtungen im Bistum Osnabrück sind herzlich willkommen (Kosten auf Anfrage).

Bitte organisieren Sie die Anreise selbst; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Auf Anfrage entwickeln wir auch gerne mit Ihnen passgenaue ein- bis zweitägige Besinnungs- und/oder Bildungsangebote, für Teams, Einrichtungen oder einrichtungsübergreifend.



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

Knappsbrink 58
49080 Osnabrück
Telefon: 0541 34978-152
DiCV-os@caritas-os.de
www.caritas-os.de