



Wieder zu Atem kommen! 2024

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 als Altenpfleger*in, als Sozialpädagoge*in, als Hauswirtschafter*in oder in der Verwaltung arbeiten.

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

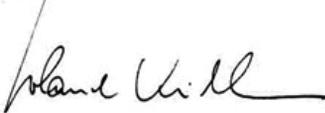
„Wir stärken uns für unsere Aufgaben.“

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 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, verschlafen, 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 Personen

Kosten: 95 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termine: 18. – 21. Januar 2024
(Anmeldeschluss: 15. Oktober 2023)

15. – 18. November 2024
(Anmeldeschluss: 25. August 2024)

Beginn jeweils 18.00 Uhr;
Ende nach dem Mittagessen

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

Sollten mehr als 15 Anmeldungen eingehen, entscheidet das Los; zudem wird eine Warteliste eingerichtet.

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornokosten an, falls niemand von der Warteliste nachrücken kann.





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: 95 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termin: 28. November – 01. Dezember 2024

Anmeldung bis 25. September 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de

Sollten mehr als elf Anmeldungen eingehen, entscheidet das Los; zudem wird eine Warteliste eingerichtet.

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornokosten an, falls niemand von der Warteliste nachrücken kann.

Tagesveranstaltungen

„Halt! Heute geht es mal um mich“

– Wieder zur BeSINNung kommen
Ein Tag zur Selbstreflexion

Nicht durchhalten, sondern innehalten - anhand eines Vierschritts: Wer oder was gibt mir eigentlich HALT? Welche HALTUNG mir und meinem Leben gegenüber ist mir wichtig? Welches VERHALTEN könnte daraus folgern, was mag ich (anders) tun? Und welche VERHÄLTNISSE braucht es dazu, was brauche ich?

Mit Zeit für sich und mit anderen, mit Anregungen aus Coaching und christlicher Spiritualität.

Leitung: Dr. Martin Splett,
Seelsorger und Coach

Ort: Kloster Frenswegen,
Klosterstraße 9
48527 Nordhorn

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Termin: 18. April 2024
9.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 15. Februar 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@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 Belastungs-
situationen bewusst und gezielt entspannen
zu können und so eine Balance und Aus-
geglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen.
Mit Klangschalenmeditation.

Leitung: Marion Fröhlich,
Fachbereich BGM,
mit Klangschalentherapeutin

Ort: Kloster Nette
Östringer Weg 120
49090 Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: 07. Mai 2024,
9.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 15. März 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen



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 Hemm-
schwellen 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: 30. Mai 2024, 9.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 15. April 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@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: 12. Juni 2024, 9.30 – 17 Uhr

Anmeldung bis 11. Mai 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen



Pilgertag auf dem Pilgerweg „Schola Dei“

Das Weite suchen... Den Alltag unterbrechen, Aufatmen, Nachspüren, gemeinsam zu Fuß unterwegs sein, Reden und Schweigen, Hören und Sehen – dazu lädt dieser Pilgertag in Ostfriesland ein.

Leitung: Monika Spieker,
Gemeindereferentin,
Eutoniepädagogin GA,

Start und Abschluss: Kloster Ihlow
Zum Forsthaus 1
26632 Ihlow
(Tagesetappe: 16 km)

Teilnehmer*innenzahl: 15 Personen

Termin: 22. August 2024,
10.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 01. August 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de

Mitbringen: festes Schuhwerk, kleiner Tagesrucksack mit Proviant für die Mittagspause und Trinkwasser

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, 3. September 2024

Anmeldung bis 25. Juli 2024 bei
Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de



Geistlich unterwegs

Das Bistum Osnabrück hat ein sehr vielfältiges Programm für Einzelne, Gruppen und Gemeinden zusammengestellt.

Auf der Internetseite

www.geistliches-leben-os.de

finden Sie viele Angebote mit unterschiedlichen Referent*innen.

Einige Angebote standen zum Redaktionsschluss dieser Broschüre bereits fest:

- **Den Ge(h)-Zeiten trauen – geistliche Tage auf der Insel**
Ort: Wangerooge, Haus Ansgar
Termine: 12. – 16. Februar 2024
19. – 26. Oktober 2024
Weitere Informationen und Anmeldung:
Region.nord@gcl.de
- **Exerzitien mit Kinderbetreuung**
Ort: Bildungshaus Kloster Schöntal, Klosterhof 6, 74214 Schöntal
Termin: 14. – 18. Februar 2024
Weitere Informationen und Anmeldung:
www.gcl.de
- **Exerzitien mit Bibliodrama**
Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120, 49090 Osnabrück
Termin: 05. – 13. März 2024
Weitere Informationen und Anmeldung:
Region.nord@gcl.de

Weitere Angebote



- **Wanderexerzitien**
Ort: Kloster Drübeck, Klostersgarten 6, 38871 Ilsenburg OT Drübeck
Termin: 25. – 30. August 2024
Weitere Informationen und Anmeldung:
geistliches-leben@bistum-os.de
- **Exerzitien für Einsteiger**
Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Bonifatiusweg 1–5, 59955 Winterberg-Elkeringhausen
Termin: 11. – 15. November 2024
Weitere Informationen und Anmeldung:
www.bonifatius-elkeringhausen.de

SOFORTHILFE



Ratlos?

Viele Menschen halten Probleme noch immer für persönliche Schwäche - bei anderen und auch bei sich selbst.

Aber Hand auf's Herz: Wer von uns hat nicht gelegentlich mit Schwierigkeiten im Privat- oder Berufsleben zu kämpfen?

Wir sind für dich da, wenn...

- du dich überfordert oder erschöpft fühlst.
- du einfach mal entlastende Gespräche brauchst.
- dir berufliche oder private Situationen zu schaffen machen.
- du Belastungen erkennst, Ursachen verstehen und Veränderungen herbeiführen möchtest.
- du schwierige Situationen, sei es beruflich oder privat, meistern willst.

Ganz wichtig!

Die Gespräche sind absolut vertraulich. Die Beraterinnen sind unabhängig und dem Dienstgeber keine Rechenschaft schuldig!



Dr. Dorothee Imsieke

Dipl. Psychologin,
Dipl. Kauffrau



Rita Nolte

Dipl. Sozialarbeiterin



Marion Fröhlich

MBA, Mediatorin

**...und so
erreichst
du uns:**

werktags von 8–17 Uhr
unter der Rufnummer:

0162 1347034

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, atem@caritas-os.de

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

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen müssen wir leider **Stornogebühren** erheben, falls Sie kurzfristig absagen müssen. Diese werden nicht fällig, wenn es eine Ersatzteilnehmer*in gibt. Dabei haben Personen auf der Warteliste Vorrang. Bitte nehmen Sie im Fall einer nötigen Absage immer direkt Kontakt zu Sibylle Steinkamp, atem@caritas-os.de, auf.

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 34978-151