



Wieder zu
Atem kommen!
2025



TIME FOR
ME



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 Alten-pfleger*in, als Sozialpädagog*in, als Hauswirtschafter*in oder in der Verwaltung arbeiten.

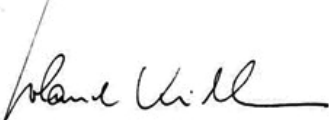
Wer gibt, muss immer wieder auftanken und sich stärken.

Deshalb laden der Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V. und das Bistum Sie herzlich ein zu Auszeiten, Besinnungstagen und anderen geistlichen Angeboten. Einige davon finden Sie in diesem Flyer, aktuelle Ergänzungen finden Sie im Internet: caritas-os.de/atem

Bitte beachten Sie auch die Hinweise zur Arbeitszeitbefreiung auf der Rückseite dieser Broschüre.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an die angegebenen Ansprechpartner*innen oder an Ines Peter, atem@caritas-os.de, 0541 34978-151).

Ihr



Roland Knillmann
Dipl.Theologe

Mehrtägige Veranstaltungen

Oasentage

„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 Personen

Kosten: 130 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termine: 17. – 20. Januar 2025

Anmeldung bis zum 18. November 2024 bitte hier: eveeno.com/939562576

27. – 30. November 2025

Anmeldung bis zum 27. September 2025 bitte hier: eveeno.com/260390257

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: 130 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termin: 05.-08. Dezember 2025

Anmeldung bis 30. September 2025 über diesen Link: eveeno.com/349367236

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



„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 Belastungssituationen bewusst und gezielt entspannen zu können und so eine Balance und Ausgeglichenheit 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: 23. April 2025,
9.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 20. März 2025
über diesen Link: eveeno.com/292947399

„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 dar-
aus 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: 08. Mai 2025,
9.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis zum 15. April 2025 bitte
hier: eveeno.com/227201360



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: 17. Juni 2025, 9.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 30. April 2025 bei
eveeno.com/301819356



Tagesveranstaltungen

Tag in Grün

**„EIN TAG IN GRÜN“: rauskommen –
sich bewegen – achtsam sein**

Einfach mal anders! Rauskommen. Die Spur wechseln. Hinein ins Nettetall! 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: 18. Juni 2025, 9.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 16. Mai 2025 über diesen
Link: eveeno.com/199524146

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: 24. September 2025,
9.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 20. August 2025 über
diesen Link: eveeno.com/254536448

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.



Die Angebote sind sehr gut nachgefragt.
Mit dem Newsletter verpassen Sie nichts:
[geistliches-leben-os.de/newsletter](https://www.geistliches-leben-os.de/newsletter)

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

Arbeitsbefreiung

Die Angebote, die Sie in dieser Broschüre finden, gehören zum Konzept „Aus gutem Grund – mit christlichem Profil“. Weitere Infos dazu finden Sie hier: www.caritas-os.de/ueber-uns/unsere-grundsaeetze/aus-gutem-grund/aus-gutem-grund

Die Caritas-AVR regeln in §10 des Allgemeinen Teils, dass Mitarbeitende im Einverständnis mit dem Dienstgeber jährlich bis zu drei Arbeitstage Arbeitsbefreiung für Exerzitien erhalten. Dies gilt für die vorliegenden Angebote.

Teilnahmebestätigung und Absagen

Bei Angeboten mit begrenzter Teilnehmer*-innenanzahl 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 Ines Peter, atem@caritas-os.de, auf.

Anreise

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



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

Knappsbrink 58
49080 Osnabrück
E-Mail: atem@caritas-os.de