

F08AKSG071

## Phönix

### Die Kunst, mit dem eigenen Feuer zu fliegen, ohne zu verglühen

Sie wünschen sich vom inneren Feuer getragen zu werden? Kennen aber auch die Erfahrung, sich in der Realität allerlei Verbrennungen zuzuziehen? Unterstützt von den Stimmungen der verschiedenen Jahreszeiten beleuchten wir im Rahmen dieser Fortbildung Ihre brennenden Themen. Im farbenfrohen Herbst sind Sie eingeladen sich mit Ihren verschiedenen Rollen auseinanderzusetzen. Im kargen Winter geht es um die äußeren und inneren Umstände, die uns begrenzen. Im erwachenden Frühling betrachten Sie Ihre persönlichen und beruflichen Visionen und Ziele. Die Fortbildung ist ein Achtsamkeitstraining, das zu einem großen Teil in der Natur stattfindet und hilft Ihnen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, Ihre Ressourcen zu stärken und eine Strategie zu entwickeln, um langfristig gesund zu bleiben.

Aus logistischen Gründen findet das erste Modul an einem anderen Ort (Beverungen) statt als die beiden anderen Module (Meschede).

|   |   |
|---|---|
| Zielgruppe:   | alle pastoralen Berufe  |
| Referenten:<br>Stimmtrainerin<br><br>Sporttherapeutin                         | <b>Molly Spitta</b> , Regisseurin, Choreographin,<br><br><b>Sylke Spitta</b> , Körpertherapeutin, Personal Trainerin, |
| Modul 1:<br>2019, 14.00 Uhr<br>Veranstaltungsort:                             | Montag, 7. Okt. 2019, 14.30 Uhr – Mittwoch, 9. Okt.<br>Benediktinerinnenabtei Herstelle, Beverungen                   |
| Modul 2:<br>2019, 14.00 Uhr   | Montag, 2. Dez. 2019, 14.30 Uhr – Mittwoch, 4. Dez.   |
| Modul 3:<br>2020, 14.00 Uhr<br>Veranstaltungsort:                             | Montag, 20. April 2020, 14.30 Uhr – Mittwoch, 22. April<br>Haus der Stille, Abtei Königsmünster, Meschede             |
| Ansprechpartnerin:<br>Max. Teilnehmerzahl:<br>Anmeldefrist:<br>Credit-Points: | Svenja Hoffmann<br>16 Personen<br>26. August 2019   |