

AN
Geist und Sendung
Haus Lioba
Steubenallee 4
36041 Fulda

ABSENDER:

Zielgruppe: Erwachsene ab 25 Jahren

Tagungsort:

Geist und Sendung
Haus Lioba - Steubenallee 4, 36041 Fulda
Tel: 06 61 - 970 9 970
info@geistundsending.de www.geistundsending.de

Tagungsleitung und Referentin:

Andrea Jurecic, Gestalttherapeutin (DVG/HPG),
Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin (DGSF/HPG),
Dipl.-Sozialpädagogin, Montessori-Diplom
Heike Strobel, Coach (EASC), Systemische Beraterin (DGSF),
Geistliche Begleiterin, EPL-/KEK-Trainerin, MTA,
Ehe- und Familientrainerin

Tagungsbeginn/-ende:

Freitag, 31. Oktober 2025 mit dem Abendessen, 18:30 Uhr
Sonntag, 02. November 2025 nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr

Kursgebühr

€ 160,--

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.

Einzelzimmerzuschlag: € 20,-- für die Dauer des Kurses

Unterkunft/Verpflegung:

€ 154,--

Büchertisch:

Es ist möglich, interessante Bücher zu erstehen.

Mitzubringen:

Bibel, Schreibzeug, bequeme Hosenkleidung, Socken für eutonische
Übungen, evtl. Literatur...

Anmeldung:

schriftlich durch Zusendung des Anmeldeformulars. **Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.** Wir bitten deshalb um **frühzeitige Anmeldung.** Die Anmeldung wird bestätigt.

Absagen berücksichtigen wir kostengünstig nur, wenn sie bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn bei uns eingehen. Danach werden wir die gesamten Tagungskosten in Rechnung stellen. - Grundsätzlich gilt für alle Absagen: Eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-- behalten wir ein.

Anmeldefrist: 24. Oktober 2025

Wir bitten Sie, den Teilnehmerbeitrag **bis zum 24. Oktober 2025 zu überweisen** auf das **Konto:**

Geist und Sendung e.V.

Sparkasse Fulda

IBAN: DE62530501800040051459 BIC: HELADEF1FDS

Stichwort: "Umarme Deinen Schatten - 10/2025"

Bitte bringen Sie Ihren Einzahlungsbeleg zum Kurs mit.

Die Tourismusabgabe für die Stadt Fulda beträgt € 2,-- pro Übernachtung und ist zusätzlich zu entrichten.



GEISTUND
SENDUNG

Ein modernes Kloster für alle.

Alltagsrelevante Spiritualität
Benediktinische Lebenskultur
Leben in versöhnter Verschiedenheit
Heilung des inneren Menschen
Lebensveränderndes Lernen
Verortete und virtuelle Gemeinschaft
Jedes Alter, alle Stände



Umarme Deinen Schatten

Wie gehe ich gut und liebevoll
um mit meinen Schattenseiten

Ich will die Sprache der Schatten in meiner
Lebensgeschichte und in meinem Charakter
neu und anders kennenlernen. Ich sehe. Ich
beginne zu verstehen. - Mein Schatten weist
mir die Richtung der Lebensenergie, des
Lichtes.

HAUS LIOBA, FULDA

FREITAG, 31. OKTOBER 2025 BIS
SONNTAG, 02. NOVEMBER 2025

Umarme deinen Schatten Auf dem Weg zur liebevollen Selbstannahme und authentischen Persönlichkeit

Wo es licht wird, werfen Schatten von ganz allein ihre Spur. So ist es auch in unserem menschlichen Leben. Jeder Mensch lebt mit seinen Schattenseiten, so oder so. Jeder hat in sich Schwächen, Ecken, Kanten, ja sogar Abgründe.

Was, wenn der Schatten ein verborgener Schatz ist, den zu erforschen sich mehr als lohnt?

Dieses Seminar ist ein Weg der liebevollen Selbstannahme, in der Frauen gut auf sich selbst achten lernen:

- Ich will die Sprache der Schatten in meiner Lebensgeschichte sehen und verstehen, weil ich die Richtung ändern will.
- Ich kann den „eigenen Schatten“ nicht loswerden, er gehört zu mir. Wenn ich ihn kenne und verstehe, was er mir sagen möchte, lerne ich ihn ehrlich zu akzeptieren.
- Ich werde achtsamer, behutsamer, gelassener und barmherziger mit mir und anderen. Ich lerne, mich selbst mehr und mehr anzunehmen, wie ich bin, mich zu respektieren und zu lieben.
- Ich spüre in mir die große Sehnsucht, ruhig und gelassen in den Schatten zu treten, endlich einmal auszuruhen.

Tagungselemente:

praktische und theoretische Impulse - Zeit der Stille und Besinnung - kreative Übungen zur Selbsterfahrung



Eine kleine Besinnung:

Mein Schatten

Viel hängt in der Qualität meines Lebens davon ab, dass ich die „Schattenfrage“ in klarem Licht beleuchte. Sonst wandert mein Schatten als Lebens-Last einfach weiter mit mir, er lässt sich nicht abschütteln. Alte verdrängte Erlebnisse und Verhaltensmuster drängen ans Licht, weil sie zunächst einmal angesehen werden wollen. Ich will mich bewusst mit meinem Schatten auseinandersetzen. Ich möchte anschauen, was ich nicht lebe. Was versucht er mir schon lange an Gutem zu sagen, welche Botschaft hat er für mich? Warum ist er vermutlich überhaupt auf mein Leben gefallen? Wo ich lerne achtsam auf seine innere Botschaft zu hören, lässt er sich als Teil meines Lebens positiv wahrnehmen und als persönliche Ressource integrieren.

Das Licht in mir

Ich schaue auf das Licht, das in mir leuchtet. Will ich es neu achten und bejahen? Wie gut kenne ich meine Lichtquellen? Ich lebe eine bestimmte Weise sie aufzusuchen, wie sieht sie aus? Darf das Licht des Gottesgeistes, der Schöpfung, anderer Menschen mich erleuchten? Wie fällt Licht in mein Leben hinein? Was ist heiter und leuchtend in mir? Kenne ich meine lichten Momente? Was sagen mir Menschen, die ich gut kenne, über meine Ausstrahlung? Kann ich mich froh zeigen, wie ich bin? Wie lasse ich mein Licht vor anderen leuchten? Ich erinnere mich dankbar an Lichtstrahlen, die mein Sein in das Leben anderer und diese Welt fallen ließ.

Tagungsleitung und Referenten:

Andrea Jurecic, Gestalttherapeutin (DVG/HPG),
Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin (DGSF/HPG),
Dipl.-Sozialpädagogin, Montessori-Diplom

Heike Strobel, Coach (EASC), Systemische Beraterin (DGSF),
Geistliche Begleiterin, EPL-/KEK-Trainerin, MTA, Ehe- und
Familientrainerin

ANMELDUNG: „Umarme deinen Schatten“ vom 31. Oktober – 02. November 2025

Name:	Vorname:
Beruf:	Geburtsdatum:
Straße:	PLZ/Wohnort:
e-mail:	Diözese:
Tel.:	Übernachtung: ☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer
	Konfession:
☐ vegetarische Kost ☐ laktosefreie Kost ☐ glutenfreie Kost ☐ sonstige Wünsche:	
Ich habe bei Ihnen an folgenden Kursen teilgenommen:	
Wenn Sie bestimmte Erwartungen an den Kurs haben, teilen Sie uns diese bitte kurz mit:	
Ich übe folgende Tätigkeit aus:	☐ berufliche ☐ ehrenamtliche
Ort/Datum:	Unterschrift:

Ich stimme zu, dass meine persönlichen Daten gespeichert sowie für spätere Informationen und zum Zwecke der Statistik verwendet, dann jedoch nur in allgemeiner nicht personenbezogener Form veröffentlicht werden dürfen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine durch den Geist und Sendung e.V. erhobenen persönlichen Daten und meine Programmdaten zu Beratungszwecken und Informationsangeboten über Bildungsangebote per Post oder per E-Mail gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit widersprechen.