

An  
Geist und Sendung  
Haus Lioba  
Steubenallee 4  
36041 Fulda

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Tagungsort:**

Geist und Sendung  
Haus Lioba - Steubenallee 4 - 36041 Fulda  
Tel: 06 61 - 970 9 970 Fax: 06 61 - 970 9 972  
info@geistundsending.de www.geistundsending.de

**Tagungsleitung und Referenten:**

**Andrea Jurecic**, Gestalttherapeutin (DVG/HPG),  
Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin (DGSF/HPG),  
Dipl.-Sozialpädagogin, Montessori-Diplom  
**Matthias Lück**, Dipl. Theologe, Gestalt- und Musiktherapeut (IGG),  
Bewegungspädagoge nach Gindler und Hengstenberg

**Tagungsbeginn/-ende:**

Freitag, 02. Juni 2023 um 18:30 Uhr mit dem Abendessen  
Sonntag, 04. Juni 2023 gegen 14:00 Uhr nach dem Mittagessen

**Kursgebühr:**

€ 160,-

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.

Einzelzimmerzuschlag: € 30,- (für die Dauer des Kurses)

**Unterkunft/Verpflegung:**

€ 150,-

**Büchertisch:**

Es ist möglich, Bücher zu erstehen.

**Mitzubringen:**

Bibel, Schreibzeug, evtl. Literatur, Musikinstrumente ...

**Anmeldung:**

schriftlich durch Zusendung des Anmeldeformulars. **Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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: 27. Mai 2023**

Wir bitten Sie, den **Teilnehmerbetrag bis 27. Mai 2023 zu überweisen** auf das

**Konto: Geist und Sendung e.V.**

**Stichwort: „Innehalten und auf zu neuen Ufern 06/2023“**

**Sparkasse Fulda**

**IBAN: DE62530501800040051459 BIC: HELADEF1FDS**

Bitte bringen Sie Ihren Einzahlungsbeleg zum Kurs mit.

ABSENDER:

FREITAG, 02. JUNI 2023 BIS  
SONNTAG, 04. JUNI 2023



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



## Innehalten und auf zu neuen Ufern

### Einfach mal innehalten und sortieren.

So geht es irgendwie nicht weiter. Etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten. Ich spüre ganz genau, dass etwas Neues ins Leben will. Endlich nehme ich mir die Zeit, zurückzutreten, meinen inneren Bedürfnissen nachzugehen und ein neues Ufer ins Auge zu fassen. Im Gespräch mit anderen Frauen entstehen neue Ideen für das Leben und überraschende Wege tun sich auf.

HAUS LIOBA, FULDA

# Innehalten und auf zu neuen Ufern

## Gott gab uns die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt

Bei diesem Seminar nehmen wir uns als Frauen die Zeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und unser Leben neu zu sortieren. Vielleicht haben wir das unbestimmte Gefühl, nur noch zu funktionieren. Oder eine Aufgabe löst die andere ab, aber unsere Seele kommt nicht nach. Etwas Unerwartetes ist eingetreten und wir suchen nach neuen Wegen... Das ist eine Einladung, die gewohnten Bahnen zu verlassen, zurückzutreten und sich Zeit zu nehmen für eine Neuorientierung.

„Innehalten“ bedeutet, Achtsamkeit für das Hier und Jetzt zu entwickeln und uns der eigenen inneren Kräfte bewusst zu werden. Der Schatz unserer Lebenserfahrungen kann uns im gemeinsamen Austausch als Frauen ermutigen und stärken.

### Wir stellen uns Fragen wie:

- Was will ich?
- Wo stehe ich aktuell?
- Wie kann ich neu ins innere Gleichgewicht kommen?
- Was sind meine eigenen Werte?
- Was ist meine eigentliche Berufung, wie kann ich ihr gerecht werden?
- Wo liegen meine inneren Kraftquellen und wie kann ich auftanken?
- Welche Lebensprozesse möchten beendet werden und welches neue Ufer sehe ich?

Methoden aus der Systemischen Beratung und der Gestalttherapie helfen, auf unsere inneren Impulse zu achten, Ressourcen neu zu entdecken und gemeinsam nach Lösungswegen zu suchen.

### Elemente des Seminars:

- Meditation und Gebet
- Entspannungsübungen (Eutonie, Progressive Muskelentspannung...)
- Meditativer Tanz
- Standortbestimmung und Standortwechsel
- Malen und kreatives Gestalten
- Körperarbeit
- Austausch in der Gruppe

### Tagungsleitung und Referenten:

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

**Maria Moers**, Lehrerin, Systemische Therapeutin, Leitung Endlich-leben-Gruppen

### Hinweise auf weitere Angebote:

„Heilende Gemeinschaft“  
Mo. 24. Juli 2023 bis So. 06. August 2023

„Heilung des inneren Kindes“  
Di. 22. Aug. 2023 bis Fr. 25. Aug. 2023  
Di. 03. Okt. 2023 bis Fr. 06. Okt. 2023

„Seelsorgetage“  
Di. 12. Sept. 2023 bis Fr. 15. Sept. 2023

... siehe auch [www.geistundsending.de](http://www.geistundsending.de)

### ANMELDUNG: „Innehalten und auf zu neuen Ufern“ 02. - 04. Juni 2023

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_  
e-mail: \_\_\_\_\_ Diözese: \_\_\_\_\_ Konfession: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_ Übernachtung:  Einzelzimmer  Doppelzimmer

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  berufliche  ehrenamtliche Tätigkeit aus: \_\_\_\_\_

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 Programm- und Informationsdaten zu Beratungszwecken per Post oder per E-Mail über die Bildungsangebote gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit widersprechen.