

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

**Tagungsbeginn/-ende:**

Freitag, 25. Oktober 2024 mit dem Abendessen, 18:30 Uhr  
Sonntag, 27. Oktober 2024 nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr

**Kursgebühr**

€ 160,--

**Unterkunft/Verpflegung:**

€ 154,--

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.  
Einzelzimmerzuschlag: € 20,-- für die Dauer des Kurses

**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: 18. Oktober 2024**

Wir bitten Sie, den Teilnehmerbeitrag **bis zum 18. Oktober 2024 zu überweisen** auf das **Konto:**

**Geist und Sendung e.V.**

**Sparkasse Fulda**

**IBAN: DE62530501800040051459 BIC: HELADEF1FDS**

**Stichwort: "Umarme Deinen Schatten - 10/2024"**

Bitte bringen Sie Ihren Einzahlungsbeleg zum Kurs mit.



GEIST UND  
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, 25. OKTOBER 2024 BIS  
SONNTAG, 27. OKTOBER 2024

## 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 (IHK/EASC), Systemische Beraterin  
(DGSF), Geistliche Begleiterin, EPL-/KEK-Trainerin, MTA,  
Ehe- und Familientrainerin

## ANMELDUNG: „Umarme deinen Schatten“ vom 25. - 27. Oktober 2024

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 Informationszwecken über Bildungsangebote per Post oder per E-Mail gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit widersprechen.