



DEN BOGEN – NICHT MEHR ÜBER- SPANNEN

**Oasentage/ Exerzitien
mit meditativem Bogenschießen**

für Lehrende und Dozenten
in der Aus-, Fort- und Weiterbildung
für Pflegeberufe

10. - 12. Mai 2017

Haus Venusberg, Bonn

Hiermit melde ich mich zu der Veranstaltung „Den Bogen - nicht mehr über- spannen“ im Haus Venusberg, Bonn vom 10.05. - 13.05.2017 an.

Name _____
Vorname _____
Anschrift _____
Telefon _____
Institution _____
Beruf _____

Die Überweisung der Seminargebühr erfolgt vor Seminarbeginn, nach Erhalt der Bestätigung und Rechnung. **Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.**

Datum, Unterschrift _____

**Erzbistum Köln
Abt. Seelsorge im Sozial- und
Gesundheitswesen**
Frau Burger-Biesenbach
Marzellenstr. 32
50606 Köln

Sie sind nur allzu sehr gewohnt, sich im Trubel des Alltags auf die Erledigung einer Aufgabe zu konzentrieren, während die nächsten bereits auf Sie warten. Dies verführt nicht selten dazu, über die eigenen Kapazitäten hinaus zu agieren und in Stress zu geraten.

Beim meditativen Bogenschießen erleben Sie auf intensivste Weise, welche Auswirkungen Haltung und Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Handeln haben können. Die eigene Präsenz, die Bewusstheit und der Atem machen das Bogenschießen zur Bewegungsmeditation. Dabei tritt zunächst in den Hintergrund, ob der Pfeil die Zielscheibe trifft. Aus dem meditativen Bogenschießen können Ihnen neue Gedanken und neue Klarheit erwachsen:

- Was ist Ziel meines Tuns?
- Was nehme ich in den Blick?
- Was beeinflusst mein Handeln?
- Wie gelingt es mir, loszulassen?

Im Sinne von Bewegung und Besinnung laden Sie diese Tage ein, in der Spannung des Bogens der eigenen Lebensspannung auf die Spur zu kommen. Elemente sind neben den Übungen mit dem Bogen Gebetszeiten, Austauschrunden und kreative Arbeit am Bibeltext. Auch Momente wohlthuender Entspannung sollen nicht zu kurz kommen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Sonderurlaub Exerzitien nach AVR kann bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden!

Wer ein Musikinstrument spielt, darf es gerne mitbringen.

Leitung

Ulrich Fink, P.R. , Übungsleiter Sport
Diözesanbeauftragter für Ethik im
Gesundheitswesen im Erzbistum Köln

Hildegard Huwe, P.R.
Diözesanbeauftragte für Ethik im
Gesundheitswesen im Erzbistum Köln

Veranstaltungstermin

10. Mai – 13. Mai 2017, Beginn und Ende 14.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus Venusberg
Haager Weg 28 -30
53127 Bonn Venusberg

Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Lehrende und Dozenten in der Aus-, Fort- und
Weiterbildung für Pflegeberufe
Begrenzt auf 14 TN nach Eingang
der Anmeldungen

Eigenanteil

115,00 € inkl. ÜN, Vollverpflegung und Material.
(Dieser Betrag ist vom Erzbistum Köln bereits
bezuschusst.)

Anmeldung und Information

Bis zum 31.03.2017 an
Erzbistum Köln
Abt. Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen
Frau Burger-Biesenbach
Marzellenstr. 32
50606 Köln
Telefon 0221 1642-1549
Telefax 0221 1642 -1556
sabine.burger-biesenbach@erzbistum-koeln.de



Spannung aushalten

Spannung ins rechte Maß bringen

Den Bogen nicht überspannen

In der Ruhe die Kraft spüren

Das Ziel im Auge haben

Der eigenen Intuition vertrauen

