

*Das Leben leicht tragen,
und tief genießen
ist jedoch die Summe
aller Weisheit.
Wilhelm von Humboldt*



*Veranstalter:
Die evangelische und katholische Polizeiseelsorge
zusammen mit dem
Ökumenischen Beirat der Polizeiseelsorge
im Bistum Speyer und der Evangelischen Kirche der
Pfalz (Prot. Landeskirche)*

Termin:
28.-30.06.2023

Ort:
Butenschoen-Haus,
Luitpoldstr. 8, 76829 Landau

Kostenbeitrag:
160 € Übernachtung im Einzelzimmer
und Vollverpflegung (Den Eigenbeitrag
mussten wir leider aufgrund der allg.
Kostensteigerungen anpassen).

Leitung: Norman Roth & Matthias Orth,
Polizeiseelsorge Pfalz und
Anke Habermeyer, Pfarrerin, Trainerin &
Coach AH Lebensberatung

Anmeldung:
mail@polizeiseelsorge-pfalz.de
Outlook Polizei RLP: polizeiseelsorge,
pfalz

*Alle Interessenten erhalten eine Bestäti-
gung ihrer Anmeldung.*

**Bitte denken Sie an: Bequeme
Kleidung, eine Isomatte und
Schreibmaterial**

Regelung für Rheinland-Pfalz:
Für die Teilnahme kann Sonderurlaub
über den Dienstweg beantragt werden.

POLIZEISEELSORGE

Weil das Leben leicht sein darf...



28.-30. Juni 2023

Butenschoen – Haus

Landau

WEIL DAS LEBEN LEICHT SEIN DARF

Viele von uns schleppen ganz schön viel Gepäck durch's Leben. Da sind berufliche Herausforderungen, familiäre Verpflichtungen, mancher Schicksalsschlag und einige Dinge und Menschen für die wir uns verantwortlich fühlen. Hinzukommen erlernte innere Muster, die uns das Leben schwermachen können. Wo bleiben da Lebensfreude, Leichtigkeit und Lachen? Das Seminar ist ein Angebot—mit Hilfe von Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie mit anderen Impulsen—nachzuspüren, wie Schweres und Leichtes sich im Leben zusammenfügen. Wenn wir uns ganz und gar darauf einlassen...

Beim unten stehenden Programm können Änderungen spontan vorgenommen werden.

Mittwoch, 28. Juni 2023

bis 12:00 Uhr Anreise
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Wo ist meine Heimat?
15:30 Uhr Kaffeepause
16:00 Uhr Leichter und lockerer Einstieg ins Thema—Biblischer Impuls
18:00 Uhr Abendessen
anschließend Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 29. Juni 2023

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Wenn Worte persönlich werden— ein etwas anderer Morgenimpuls
10:00 Uhr Stehkafee
10:30 Uhr Leichtigkeit to Go!
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Mit Achtsamkeit auf dem Weg zur Leichtigkeit
15:00 Uhr Sich und anderen Raum geben
15:30 Uhr Kaffeepause
16:00 Uhr Atemmeditation
16:15 Uhr Inhaltlicher Input: Pausieren statt reagieren
16:45 Uhr Bodyscan
17:45 Uhr Austausch und Feedback
18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 30. Juni 2023

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Sitzen in der Stille
09:15 Uhr Inhaltlicher Input: Umgang mit belastenden Gedanken
09:45 Uhr Das Gefäß leeren
10:00 Uhr Stehkafee
10:30 Uhr Körperübung
11:15 Uhr Wie gehe ich eigentlich mit mir selbst um?
12:00 Uhr Rückblick & Ausblick
12:30 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu
Weil das Leben leicht sein darf
28.-30.06.2023 im Butenschoen-Haus,
Landau

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift:

Anmeldung bis zum **16. Juni 2023** an:
mail@polizeiseelsorge-pfalz.de

Outlook Polizei RLP: polizeiseelsorge,
pfalz