

*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:
21.-23.01.2026

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

Kostenbeitrag:
170 € (inkl. MwSt.) Übernachtung im Einzelzimmer und Vollverpflegung.

Leitung: Norman Roth & Matthias Orth,
Polizeiseelsorge Pfalz; Anke Habermeyer,
Pfarrerin, Trainerin & Coach AH Lebens-
beratung

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

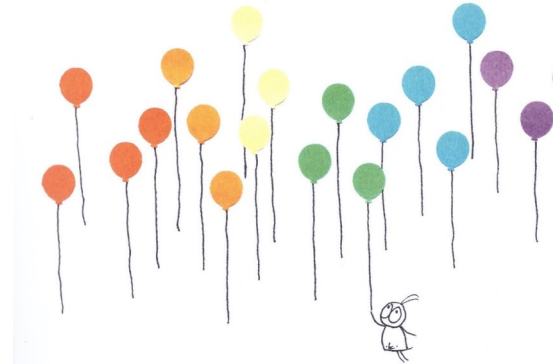
Alle Interessenten erhalten eine Bestätigung ihrer Anmeldung.

**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...



21.-23. Januar 2026

**Butenschoen – Haus
Landau**

WEIL DAS LEBEN LEICHT SEIN DARF

Bilanz ziehen: Altes loslassen— Neues wagen

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 Glücksempfinden? 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, 21. Januar 2026

bis 12:00 Uhr Anreise
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen
15:00 Uhr Kaffeepause
15:30 Uhr Einstieg ins Thema
18:00 Uhr Abendessen
anschließend Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 22. Januar 2026

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Wenn Worte persönlich werden—
ein etwas anderer Morgenimpuls
10:00 Uhr Stehkafee
10:30 Uhr Impulse to go!
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Mit Achtsamkeit auf dem Weg zur
Leichtigkeit I
15:45 Uhr Kaffeepause
16:15 Uhr Mit Achtsamkeit auf dem Weg zur
Leichtigkeit II
17:45 Uhr Austausch und Feedback
18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 23. Januar 2026

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Sitzen in der Stille
09:15 Uhr Mit Achtsamkeit auf dem Weg zur
Leichtigkeit III
10:00 Uhr Stehkafee
10:30 Uhr Körperübung
11:15 Uhr Thematische Abrundung
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
21.-23.01.2026 im Butenschoen-Haus,
Landau

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Dienststelle: _____

Mobil: _____

E-Mail _____

Vegetarisches Essen:

Unverträglichkeiten:

Weitergabe von Kontaktdaten zur Bildung von

Fahrgemeinschaften

Datum, Unterschrift _____

Anmeldung bis zu zum 15.12.2025