



Frauenseminar

„Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten: ich bin mir selber eine gute Freundin“



Termin:

**Fr., den 26.11., 17.30 Uhr,
bis Sa., den 27.11., 19.00 Uhr**

Ort:

**Priesterseminar, Große Domsfreiheit 5,
Osnabrück**

Veranstalter:

**pax christi-Regionalverband OS/HH in
Kooperation mit der kfd**

„Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten: ich bin mir selber eine gute Freundin“

Wir kennen wohl alle die Erfahrung, wie gut es tut, wenn eine gute Freundin sich uns zuwendet. Mindestens genauso wichtig ist es, dass wir uns selber liebevoll zuwenden. Statt dessen nörgeln wir oft an uns selber herum und werten uns ab, lassen uns selbst damit im Stich.

Von mir selbst aber kann ich mich letztlich nicht abwenden. Deshalb ist es so wichtig, zu lernen, gut mit mir selber umzugehen, gut für mich zu sorgen und Mitgefühl für mich zu entwickeln. Dann wird es auch leichter mit schwierigen Gefühlen umzugehen.

In diesem Seminar wollen wir Raum schaffen für eine liebevolle, mitfühlende Haltung uns selbst gegenüber. Selbstfürsorge heißt: wenn es mir selbst gut geht, kann ich erst dann auch gut für andere da sein.

Sie sind eingeladen, im Kreis von anderen Frauen sich Zeit zu nehmen für liebevolle Zuwendung zu sich selbst, zum Auftanken für die Seele.

Methoden: Meditation, Sitzen in Stille, Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung und Bewegung, Zeiten im Schweigen und Austausch

Referentin: Sigrid Nötzel, Sozialtherapeutin, Meditationsbegleiterin

Kosten: 95,00 €. Für kfd-Mitglieder 85 € (bei Vorlage des Mitgliedsausweises)

Information und Anmeldung:

pax christi-Regionalverband OS/HH,
Lohstr. 42, 49074 Osnabrück,
Tel: 0541/21775, Mail: os-hh@paxchristi.de

Anmeldeschluss ist der 7. November.
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl (12 Personen)
Coronabedingt können sich Änderungen ergeben.