



„Heute mache ich blau...“

Was Selbstfürsorge ist und wie sie gelingt

Datum mit Uhrzeit:	12. Oktober 2022, 16. November 2022, jeweils von 9 bis 16 Uhr
Inhaltliche Schwerpunkte:	In Anlehnung an die Metapher vom „Blau machen“ (eine nötige Pause in früheren Stofffärbeprozessen) geht es beim Thema „Selbstfürsorge“ darum, zu verstehen in welchem Maße die Achtung der eigenen Bedürfnisse und Begrenzungen das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Zudem machen sich die TN bewusst, wie gut das „Pause machen“ im eigenen Leben gelingt und was erfolgreiche bzw. weniger zielführende Strategien sind, gut für sich selbst zu sorgen. <i>Im Gespräch, erkundend, kreativ, schweigend.</i>
Referent(en)/Referentin(nen):	Bettina Albrecht, FB Pastoral, BOM
Veranstaltungsort (mit Adresse):	Kloster Huysburg (12. Okt. 22) Kloster Helfta (16. Nov. 22)
Kosten:	40,- Euro, incl. Vollverpflegung
Veranstalter(in) mit Ansprechperson:	Siehe Referentin
Anmeldung unter/bei:	Anmeldung (siehe Flyer!) bis Freitag, 30. September 2022, an das Sekretariat des Fachbereichs Pastoral im Bistum Magdeburg unter: pastoral@bistum-magdeburg.de

Eine Tageslänge Kraft.

*Oasentage für Mitarbeitende
in den Einrichtungen
des Bistums Magdeburg
im Herbst 2022*

**Herzlich laden wir ein
zu einem Tag
des beruflichen Abstands,
zum Innehalten und Luftholen.**

Kosten:

40,- Euro pro Tag/Teilnehmer:in
(Die Übernahme der Kosten durch
den Dienstgeber ist möglich;
Freistellungen als „Exerzientage“ nach
AVR und DVD ebenso.)

Anmeldung bis Freitag, 30. September 2022

unter Angabe Ihres Namens,
des Namens Ihrer Einrichtung
und des gewünschten Teilnahmetages
(Sie erhalten umgehend eine Teilnahmebestätigung und
Zahlungsaufforderung.)

Die Tagesveranstaltungen sind auf eine
Teilnehmer:innenzahl von 15 Personen beschränkt.
Die Anmeldungen werden
nach Eingangsdatum berücksichtigt.)

**An das Sekretariat des Fachbereich Pastoral
im Bistum Magdeburg unter:
pastoral@bistum-magdeburg.de**

Termine – Themen – Orte

Mittwoch

12. Oktober 2022, 9 bis 16 Uhr:

„Heute mache ich blau...“

Was Selbstfürsorge ist und wie sie gelingt.

Im Gespräch, erkundend, kreativ, schweigend.

Kloster Huysburg

Donnerstag

13. Oktober 2022, 9 bis 16 Uhr

„Was mein Leben reicher macht.“

Innere & äußere Kraftquellen entdecken.

Im Gespräch, erkundend, kreativ, schweigend.

Kloster Huysburg

Mittwoch

16. November 2022, 9 bis 16 Uhr

„Heute mache ich blau...“

Was Selbstfürsorge ist und wie sie gelingt.

Im Gespräch, erkundend, kreativ, schweigend.

Kloster Helfta

Donnerstag

17. November 2022, 9 bis 16 Uhr

„Was mein Leben reicher macht.“

Innere & äußere Kraftquellen entdecken.

Im Gespräch, erkundend, kreativ, schweigend.

Kloster Helfta

Wir freuen uns auf Sie!

Bettina Albrecht (Bistum MD- FB Pastoral)

und Partner:

