Achtsam und mitfühlend.

Eine Reihe zur Stärkung von Barmherzigkeit mit sich selbst und anderen
Für Mitarbeitende in Besuchsdiensten, pflegende Angehörige und alle Interessierten

Manchmal hat man es nicht leicht, so als Angehörige(r) oder im Besuchsdienst, aber auch als Mitlebende(r) oder als Betreuer(in). Manchmal hat man es nicht leicht mit den Alten. Und wer weiß: manchmal haben die es ja vielleicht auch nicht so leicht mit uns.
Da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen und zu sehen, was jede/r trotz der ganzen Belastung und den ständigen Herausforderungen für sich selbst tun kann. Damit es etwas einfacher wird, damit das schlechte Gewissen abnimmt, damit die Begegnung menschlich und respektvoll, freundlich und mitfühlend ist.

In der Reihe von vier Abenden geht der Blick vor allem auf die Fürsorge für sich selbst. Denn ich kann nur gut für andere sorgen, wenn ich auch gut für mich selbst sorge. Daher werden Achtsamkeitsübungen (wie Körperwahrnehmung und Meditation) neben Reflexion und Austausch den Ablauf der Abende prägen.
Die einzelnen Abende bauen thematisch aufeinander auf und es ist es hilfreich, alle vier Termine dabei zu sein.

- **Montag, 28.1.2019, 17:00-20:30 Uhr**
- **Montag, 25.2.2019, 17:00-20:30 Uhr**
- **Montag, 18.3.2019, 17:00-20:30 Uhr**
- **Montag, 8.4.2019, 17:00-20:30 Uhr**

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Referent: Ralf Braun, Achtsamkeitslehrer und Seelsorger (www.achtsamkeit-seelsorge.de)

Schon jetzt können Sie sich anmelden:
Pastoralbüro St. Barbara, Bergstr.7, 50374 Erftstadt (Liblar), Tel. 02235 9225-50, Fax -51,
Mail: pastoralbuero@pfarreiengemeinschaft-erftstadt-ville.de

Ort
Pfarrheim St. Barbara, Erftstadt-Liblar, Bergstr. 5 (gegenüber der Kirche)

Kosten pro Modul 5,-€, am Tag selbst zu entrichten

Falls Sie Fragen haben, können Sie gerne anrufen bei:
Dorothea Polaczek, Referentin für Altenheimseelsorge im Rhein-Erft-Kreis,
Tel. 0157 79766353

Die Veranstaltungen sind eine Kooperation der Pfarreiengemeinschaft Erftstadt-Ville, der Fachstelle Altenheimseelsorge des Erzbistums Köln und des Kath. Bildungswerks im Rhein-Erft-Kreis