

Herzlich willkommen zur

## ausZEIT-Woche im Kloster Birkenwerder



### Abstand gewinnen – Zur Ruhe kommen – Stille genießen – Achtsamkeit entwickeln – Kraft tanken – Neu loslegen

Unser eigener Alltag verlangt uns häufig viel ab: Leistungs-, Ziel- und Effizienzdruck auf Arbeit, gute Partner, Eltern und Angestellte gleichzeitig sein zu müssen, permanent Leistung zu zeigen und dennoch die eigene Gesundheit zu bewahren.

Dies alles gelingt nur mit innerer Balance, Ausgeglichenheit und Optimismus.

Ihre persönliche ausZEIT-Woche möchte Ihnen Zeit und Raum ganz für Sie selbst und Ihre Anliegen eröffnen.

Abstand aus dem eigenen Alltag ist hier Einladung zu SELBST-Besinnung.

Persönliche Gespräche unter erfahrener Leitung ermöglichen Loslassen und Klärung. Stille, Bewegung und Achtsamkeit laden Sie ein auf Ihre innere Stimme zu hören. Legen Sie ab, was Ihre Seele gerade bedrückt, erfahren Sie, wie Stille und Schweigen die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert, damit Sie mit neuer Kraft und Energie den Aufgaben Ihres Lebensalltags entgegen gehen können.

#### Wann?

05.09. bis 09.09.2022 (Anreise Montag zwischen 15.00-17.30. Uhr; Abreise Freitag bis 8.45 Uhr)

#### Wo?

Karmelitenkloster Birkenwerder,  
Schützenstraße 12,  
16547 Birkenwerder

#### Kosten?

174,00 Euro p.P. Übernachtung u. Vollverpflegung (einfaches EZ);  
Zzgl. 376,00 Euro p.P. Kursgebühr (Gruppenimpulse und Einzelgespräche),  
Möglichkeit zur Teilnahme am Gottesdienst und geistlichen Impulsen

**Gesamtpreis: 550,00 Euro**

### Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die

- für sich auf der Suche nach Ruhe und Abstand aus dem eigenen Alltag sind,
- sich eingeladen fühlen zu innerer Reflexion in Stille und Achtsamkeit auf sich und Gottes Wort und die
- Kraft tanken möchten für ihre täglichen Herausforderungen in Beruf, Familie und dem ganz normalen Chaos des Alltags

### Ihre Wegbegleiter durch die Woche

Dr. Martin Lampert  
Theologe, Sozialmanager  
Coach (DGfC) und Supervisor (DGSv)

Dr. Daniela Bethge  
Theologin, Sozialpädagogin  
Begleiterin von Karmelitanischen Exerzitien

### Infos und Anmeldung:

[www.l-oe.de](http://www.l-oe.de)  
[info@l-oe.de](mailto:info@l-oe.de)  
+49(0)3677. 208 18 22

[www.karmel-birkenwerder.de](http://www.karmel-birkenwerder.de)  
[exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de](mailto:exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de)

# Anmeldeformular

Hiermit melde(n) ich mich / wir uns verbindlich zur Veranstaltung  
Supervisionswoche (Kloster Birkenwerder) an  
Anmeldeschluss: 31. Juli 2022

Namen	
Anschrift	
Telefon / E-Mail	
Unterschrift	

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie gleichzeitig, dass:

- Sie nicht unter stofflichen Süchten (Alkohol, Drogen, Medikamenten etc.) leiden
- Sie keine Suizidgedanken oder Suizidabsichten haben
- Sie nicht an einer psychotischen Erkrankung leiden
- Sie sich derzeit nicht in einer akuten psychischen Krise oder psychotherapeutischen Behandlung befinden

## Bitte zusenden an:

Dr. Martin Lampert: [info@l-oe.de](mailto:info@l-oe.de)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und eine gemeinsam bereichernde Woche!