

Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für
andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir
auch für uns selbst.

Thich Nhat Hanh



*Veranstalter:
Die Polizeiseelsorge
zusammen mit dem
Ökumenischen Beirat der Polizeiseelsorge
der evangelischen Landeskirche der Pfalz und
des Bistums Speyer*

Termin:

5. September 2018,
09:30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Ort:

Protestantisches Bildungszentrum
Butenschoen-Haus,
Luitpoldstr. 8, 76829 Landau

Kostenbeitrag: 15,00 €

Leitung:

Anne Henning, und Patrick Stöbener,
Polizeiseelsorge Rheinland-Pfalz

Anmeldung:

Bischöfliches Ordinariat
Polizeiseelsorge
Webergasse 11, 67346 Speyer
Telefon: 06232 / 102 476
E-Mail:
patrick.stoebener@bistum-speyer.de
Outlook: Patrick Stöbener

Regelung für Rheinland-Pfalz:

Für die Teilnahme kann Sonderurlaub
über den Dienstweg beantragt werden.

POLIZEISELSORGE

„Achtsamkeit to go“



5. September 2018

Butenschoen – Haus

Landau

„Achtsamkeit to go“ -

Ein Tag des Perspektivenwechsels

Wie oft hasten wir durch unseren Alltag und sind dabei getrieben von allem, was wir glauben, noch erledigen zu müssen?! Wie häufig fühlen wir uns anderen gegen-über verpflichtet, dies oder das tun zu müssen, obwohl wir anderes als viel wesentlicher erachten?! Und schließlich: Wie oft übersehen wir die Schönheit und Bedeutung des Augenblickes, weil wir entweder in der Vergangenheit feststecken oder uns Sorgen um die Zukunft machen?!

Das Konzept „Achtsamkeit“ holt uns in genau dieser Gemengelage ab, um uns sanft und klar auf das zu fokussieren, was jetzt bedeutsam ist.

Sie haben an diesem Tag die Möglichkeit, zu verstehen, warum wir uns das Leben manchmal schwerer machen, als es notwendig wäre. Darüber hinaus können Sie einfache Methoden kennenlernen, die Sie dabei unterstützen, Ihren Tag so zu gestalten, dass Sie den Herausforderungen begegnen und dabei Heiterkeit, innere Ruhe und Gelassenheit spüren.

Da wir im letzten Jahr, aufgrund der großen Nachfrage, etliche Absagen erteilen mussten, bieten wir das Seminar „Achtsamkeit to go“ auch in diesem Jahr mit gleichem Inhalt und Ablauf an.

Bitte denken Sie an:

Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen oder -bänkchen, soweit vorhanden.

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag.

(Dschalal ad-Din Rumi, 1207 - 1273)



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu
„Achtsamkeit to go“
der Polizeiseelsorge am 5. September 2018.

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Adresse: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Anmeldung bis zum 29. August 2018 an:

Bischöfliches Ordinariat

Polizeiseelsorge

Webergasse 11, 67346 Speyer

oder per Mail an: patrick.stoebener@bistum-speyer.de

Outlook: Patrick Stöbener