

Regionale Veranstaltungen zu „7Wochen8sam“

So 10.03.2019 | 10.00 – 16.00 Uhr

„Wellness für Paare“

Ein Abend im Rahmen der Aktion „7 Wochen achtsam“

Achtsamkeit ist zu wissen was ich erlebe, während ich es erlebe (Guy Armstrong), ohne es zu bewerten, zu verurteilen oder zu kommentieren. Die Haltung, mit der wir Bewusstheit in unser gegenwärtiges Erleben bringen, ist liebevoll, mitfühlend und freundlich. Achtsam zu sein bedeutet, mit uns selbst und dem Partner in Kontakt zu sein. Wenn wir uns als Paar bewusst begegnen, mit allen Sinnen anwesend sind, schaffen wir kleine Inseln im Alltäglichen. Die Zeit die wir miteinander als Paar haben wächst durch Zuwendung und Achtsamkeit. Eingeladen sind Paare, die in ihrem Miteinander mehr Achtsamkeit leben möchten; die Bereitschaft haben, sich selbst zu spüren und den anderen zu hören.

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Klosterplatz 2 | 51688 **Wipperfürth**

Ref.: Anja Siebertz, Achtsamkeitstrainerin

Teilnahme-Gebühr 30,00 € pro Paar

Info und Anmeldung: 02267 871420

.....

Di 26.03.2019 | 19.30 - 21.30 Uhr

7 Wochen 8sam

Gesprächsabend zu den Paarbriefen in der Fastenzeit

Ort: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bonn
Gerhard-von-Are-Straße 8, 53111 **Bonn**

Infos und Anmeldung:

Norbert Koch, Referent für Ehepastoral
Tel.: 0228/ 98 588-67 oder 02241/319294
E-Mail: norbert.koch@katholisch-bonn.de

.....

Mi 03.04.2019 | 18.00-20.00 Uhr

Achtsamkeits-Spaziergang

Zusätzlich zu den acht Briefen sind Sie herzlich zu einem in Ratingen eingeladen. Zu Beginn besteht die Möglichkeit über die bisherigen Briefe und Impulse miteinander ins Gespräch zu kommen. Danach wird Frau Krollpfeifer, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, in die Form des Achtsamkeits-Spaziergangs der schönen Momente einführen und dazu einladen selbst diese Form auszuprobieren und einen eigenen Weg zu gehen.

Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen, an diesem Treffen teilzunehmen. Die Paarbrieftexte werden inhaltlich nicht vorausgesetzt.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte |Kirchgasse 1 | 40878 **Ratingen**

Anmeldung: Jessica Lammerse, Tel. 02102 9298041; 01520 1642073;
Jessica.Lammerse@erzbistum-koeln.de

.....

Sa. 30.03.2019 | 11:00 – 16:00 Uhr

Wanderung auf dem „Oberbergischen Lutherweg“ mit Stationen und Einkehr.

Treffpunkt: Lieberhausen, Bunte Kerke

Kosten: Selbstzahler, keine Anmeldung erforderlich

Anmeldung: Georg Kalkum, georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

.....

Do. 04.04.2019 | 19:00 Uhr

Film zur Paarthematik mit anschließendem gemeinsamen Imbiss und Gespräch

Ort: Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach, Laurentiusstr. 4-12

Anmeldung: Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach, Tel. 02202 – 936390, Mail:
info@fbs-gladbach.de

.....

Austausch und Gespräch - zu den Briefen 7Wochen 8sam

- nicht nur für Paare -

5. April 2019 um 19 Uhr

kleiner Pfarrsaal St. Stephanus, Heinrich-Brüning-Straße 136, 51371 Leverkusen

Imbiss, Austausch, Impuls

Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen.

Zur besseren Planung würden wir uns über eine Anmeldung freuen:

Pastoralbüro: pastoralbuero@stephanus-wbk.de oder 0214 31204500

.....

Fr 05.04.2019 | 19:00 Uhr

Gang in die Nacht - Achtsam sein

Ort: **Hennef**, den genauen Startpunkt bitte erfragen.

Leitung: Sabine Montag, PR; Rita Cosler, GR und Referentin für Ehepastoral

Infos und Anmeldung: Rita Cosler, 02241-25542 50, rita.cosler@erzbistum-koeln.de,
sabine.montag@erzbistum-koeln.de

.....

Fr 12.04.2019 | 19:00 Uhr

Gang in die Nacht - Paare unterwegs von Hennef nach Allner

Ort: St. Simon und Judas, Kirchstr. 3, Hennef

Leitung: Sabine Montag, PR; Rita Cosler, GR und Referentin für Ehepastoral

Infos: Im Flyer und unter www.zeitzuzweit.info

.....

Mi 10.04. 2019 | 19:00 Uhr

Stille-Meditation mit anschließender Austauschrunde

19:00 Uhr Stille Meditation

19:30 Uhr Austauschrunde für Paare

Ort: EFL-Stelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal, 5. Stock

Ref.: Adrienne Lütke-Nowak, EFL-Beraterin, Thomas Otten, Referent für Ehepastoral

Infos: EFL-Stelle Wuppertal, 0202-456111, info@efl-wuppertal.de

.....