

Was trägt?

Angebote 2025



Refugium
für Mitarbeitende
in Caritas und Pastoral





Was trägt?

Auf diese Frage antwortet die KI-App: „Es scheint, als ob du nach Infos über passende Kleidung suchst ...“. Voll daneben: Den Tiefgang zweier kleiner Worte erkennt die KI (noch) nicht.

Was trägt Sie? Im Leben, im Glauben, in beschwingten und auch schweren Zeiten? Die Antwort darauf ist garantiert persönlicher und spannender als passende Klamotten. Denn nicht Kleider machen Leute. Aber den tragenden Wind unter den Armen und im Herzen zu spüren und ihm zu vertrauen, das macht uns menschlich.

Wenn Sie möchten, können Sie dieser Frage und Ihren ganz persönlichen Themen in unseren Angeboten im Jahr 2025 nachgehen. Sei es bei unseren kleinen und großen Auszeiten, in der persönlichen Begleitung oder bei überraschenden Begegnungen zwischendurch: wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des Refugiums
für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral

Lust auf mehr?!

Die Angebote in dieser Broschüre sind ein „Appetitanreger“.

Über das Jahr verteilt finden Sie auf unserer Homepage weitere Angebote, besonders aus dem Bereich der Kleinen Auszeiten. Daher: schauen Sie regelmäßig, was es Neues gibt!





Unsere ständigen Angebote

Auszeiten für Teams und Berufsgruppen

Einige Stunden oder ein Tag an einem Ort Ihrer Wahl: Innehalten, gemeinsame Zeit, kreative Impulse, Gebet und Meditation, Aufmerksamkeit, Austausch, Inspiration. Individuell abgestimmt auf Ihre Gruppe.

Geistliche Begleitung & Seelsorge

Ein vertrauliches und kostenfreies Gesprächsangebot an verschiedenen Orten im Bistum oder digital (Zoom). In dem Umfang, der Ihnen hilft: einmalig bzw. wenige Male, wenn Sie ein bestimmtes Anliegen für sich klären möchten – oder regelmäßige Geistliche Begleitung, in der das ganze Leben zur Sprache kommen und in der Perspektive des Glaubens angeschaut werden kann.

Auszeiten für Einzelne

Tage, die Raum eröffnen: Abstand vom Alltag gewinnen, wahrnehmen, was mich trägt und bewegt, dem göttlichen Du begegnen, loslassen und beschenkt werden. Individuell vereinbart zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl oder im Rahmen unseres Kurs- und Exerzitionsangebots bzw. unserer Kleinen Auszeiten.

Ihr Team

Wir sind gern für Sie da

Sabine Menge
Pastoralreferentin



Sebastian Schwarzer
Pastoralreferent
Leiter



Cornelia Simon
Pastoralreferentin



Anja Faust
Büro & Orga



Stephanie Hanich
Pastoralreferentin



Das Refugium bietet Ihnen einen **Raum des Vertrauens** (forum internum).

Wir sichern Ihnen Verschwiegenheit zu und achten strikt darauf, dass diese immer gewahrt bleibt.

Niemand außer Ihnen und uns erfährt, dass und aus welchem Grund Sie mit uns in Kontakt treten.

Kleine Auszeiten 2025

Tagesveranstaltungen

31.01.2025 · 10-16 Uhr

Mein kreativer Wunschzettel für 2025

Durch Kollagenarbeit kommen wir in Form eines Visionboards mit den eigenen Wünschen und Sehnsüchten für 2025 in Kontakt und machen diese für uns kreativ anschaulich.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie brauchen lediglich Freude am kreativen Gestalten.

Leitung: Stephanie Hanich

Ort: Frankfurt am Main
Kosten: 45 €

13.03.2025 · 9:30-16 Uhr

Zum Weltfrauentag: Du bist zauberhaft schön!

Haben Sie sich das schon mal gesagt oder fällt der Blick meist (zu) kritisch aus?

Schenken Sie sich einen Tag Zeit, um Ihre innere und äußere Schönheit wahrzunehmen und wertzuschätzen!

Mit kreativen und bestärkenden Impulsen sowie Zeit für Austausch und Besinnung.

Leitung: Cornelia Simon &
Sabine Menge

Ort: Limburg
Kosten: 50 €

23.09.2025 · 9-17 Uhr

Es reist sich besser mit leichtem Gepäck

Wenn dem so ist, lohnt möglicherweise ein Blick auf die persönlichen Gepäckstücke, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben.

Gönnen Sie sich einen Tag Zeit mit ihrem Gepäck: vielleicht entdecken Sie verloren Geklaubtes wieder, trennen sich von vermeintlich wichtigen Dingen, sortieren neu, ...

Leitung: Cornelia Simon

Ort: Limburg
Kosten: 50 €

21.11.2025 · 10-16 Uhr

Das Pippi-Longstrumpf- Prinzip

Auf kreative Weise kommen wir der Heldin unserer Kindheit auf die Spur und entdecken die freche und wilde Seite unserer Persönlichkeit.

Gemeinsam lassen wir uns von Pippi inspirieren, wie wir unserem Alltag mehr Kreativität, Lebendigkeit und Leichtigkeit geben.

Leitung: Stephanie Hanich

Ort: Frankfurt am Main
Kosten: 45 €



Für jede Kleine Auszeit ist eine Anmeldung erforderlich. Die Möglichkeit dazu sowie weitere Infos erhalten Sie auf unserer Homepage.

Dort finden Sie über das Jahr verteilt und kurzfristiger angekündigt weitere Kleine Auszeiten, die hier nicht abgedruckt sind.

Große Auszeiten 2025

Exerzitien & mehrtägige Kurse

12.02.-02.04.2025

Online-Exerzitien: Was bringt mich zum Blühen?

Als Gruppe gehen wir an vier aufeinander aufbauenden Abenden auf Spurensuche, was uns im Alltag wachsen und aufblühen lässt.

Elemente werden, neben den Gruppentreffen, persönliche Stillezeiten und die Möglichkeit zur Einzelbegleitung sein.

Eine kontinuierliche Teilnahme ist erbeten.

Leitung: Stephanie Hanich

Ort: digital (Zoom)

Kosten: keine

24.-28.03.2025 (& Infoabend)

Geistliche Fastenwoche (analog & digital)

Eine Woche ohne feste Nahrung ist mehr als bloßer Nahrungsverzicht. Fasten ist immer auch eine spirituelle Übung, um die geistigen Kräfte zu stärken und sich neu auszurichten. In einer Gruppe geht das meist besser als allein: sich austauschen, einander Kraft schenken, Stille teilen, Impulse mit auf den Weg nehmen.

Leitung: Cornelia Simon

Ort: Limburg / digital

Kosten: keine

02.-06.06.2025

**Exerzitien:
Reden trifft Schweigen**

Ein gesundes Leben braucht das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ruhe, Miteinander und Alleinsein, Reden und Schweigen. Die benediktinische Tradition lebt das und ist sich sicher: „Gott ist immer da.“ Im Miteinander scheinbarer Gegensätze können wir zu uns und zu Gott finden.

Leitung: Ludwig Reichert &
Maria Hansmann

Ort: Münsterschwarzach
Kosten: 590 €

23.-27.06.2025

**Gesangsexerzitien:
Das Leben singen**

Mit Psalmen quer durch die Musikgeschichte dem Klang Gottes lauschen und das eigene Leben erklingen lassen. Unser Singen, Impulse, Zeiten des Gebets, der Stille und des Gesprächs prägen die Tage.

Besonders willkommen sind alle, die meinen, nicht singen zu können. Denn: Wer lachen kann, kann auch singen!

Leitung: Sabine Menge &
Andreas Walke

Ort: Rodgau-Weiskirchen
Kosten: 460 €





Wussten Sie schon?

Für Ihre Exerzitien steht Ihnen jährlich eine Dienstbefreiung von drei oder fünf Tagen zu. Denken Sie bitte daran, diese rechtzeitig zu beantragen.

Ggf. besteht für Sie auch die Möglichkeit, einen finanziellen Zuschuss zu erhalten. Dazu berät Sie Ihr Dienstgeber.

23.06.-29.06.2025

Bergwander-Exerzitien in Tirol

Das Gebirge mit Gipfeln und Tälern ist traditionell Ort der Einkehr und Stille. Hier unterwegs zu sein, morgens aufzubrechen und die Anstrengungen des Weges zu erfahren, das Ziel zu genießen und müde heimzukommen, hat einen intensiven Reiz. Zugleich sind die Berge ein guter Rahmen für den inneren Exerzitienweg.

Leitung: Bärbel Hasselbach &
Sebastian Schwarzer

Ort: Hall, Tirol

Kosten: 520 / 620 €

12.-17.08.2025

SommerRastplatz: Einzelexerzitien

In der Stille und im gemeinsamen Schweigen dürfen Sie an einem schönen Ort zur Ruhe kommen und sich umsorgen lassen. Sie können hinhören auf die leisen Töne des Lebens und Gottes, haben Zeit für gemeinsame und persönliche Gebetszeiten. Begleitgespräche unterstützen bei der individuellen Gestaltung der Tage.

Leitung: Sabine Menge

Ort: Rodgau-Weiskirchen

Kosten: 480 €

01.-05.09.2025

Kunst-Exerziten: Ich sehe was, was du nicht siehst!

Es braucht Stille und Aufmerksamkeit, sich der Natur und sich selbst kreativ zu nähern.

Die Zeichnerin Christine Fiebig und Sebastian Schwarzer begleiten Ihre Exerziten im verwunschenen Park von Sankt Georgen. Nehmen Sie sich Zeit zu schauen, kreativ zu werden und neue Ein-Blicke zu gewinnen.

Leitung: Christine Fiebig &
Sebastian Schwarzer

Ort: Frankfurt am Main
Kosten: 390 € / 740 €

08.-14.09.2025

Bergwander-Exerziten in Tirol

Das Gebirge mit Gipfeln und Tälern ist traditionell Ort der Einkehr und Stille. Hier unterwegs zu sein, morgens aufzubrechen und die Anstrengungen des Weges zu erfahren, das Ziel zu genießen und müde heimzukommen, hat einen intensiven Reiz. Zugleich sind die Berge ein guter Rahmen für den inneren Exerzitenweg.

Leitung: Bärbel Hasselbach &
Cornelia Simon

Ort: Hall, Tirol
Kosten: 520 / 620 €





11.-18.10. + 18.-25.10.2025

Exerziten: Eine Insel und noch viel me(e)hr

Spirituelle Impulse und tägliche Leibübungen in Form von Rhythmus-Atem-Bewegung nach Hanna Lore Scharing laden dazu ein, die Mitte zu suchen und dem eigenen Leben auf die Spur zu kommen. Dies unterstützen Zeiten der Stille und die Möglichkeit zum Begleitgespräch, aber auch die Erkundung von Insel und Watt.

Leitung: Maria Hansmann

Ort: Juist
Kosten: 860 €

Termin siehe Homepage

Inmitten von allem: Yoga & Klang

Zwei Tage den Alltag bewusst unterbrechen, um wieder etwas mehr sich selbst, den Körper und das Herz zu spüren. Mit leichten Yoga-/ Körperübungen, wohltuenden Klangmeditationen/ Klangmassagen und ausreichend freier Zeit für sich selbst werden wir diese Zeit miteinander verbringen.

Leitung: Cornelia Simon & Rosi Preis

Ort: noch offen
Kosten: noch offen

17.-19.11.2025

Am Horizont: Ruhestand

War's das jetzt oder kommt da noch was? Zeit für den biographischen Rück- und Ausblick, Impulse fürs aktive Gestalten der letzten Berufsjahre und eine bewusste Planung des Ruhestands.

Ein Kurs für pastorale Mitarbeiter:innen, Diakone und Priester, die in den nächsten Jahren in den Ruhestand gehen werden.

Leitung: Sabine Menge &
Cornelia Simon

Ort: Bad Soden-Salmünster
Kosten: 220 €

12.-14.12.2025

Hoffnungsfunken im Advent

Ein besinnliches Wochenende zur Vorbereitung auf Weihnachten, an dem wir auf Spurensuche gehen, was uns in dunklen Zeiten trägt und Hoffnung schenkt.

Neben Stille und Gebetszeiten wird es die Möglichkeit zu Reflexion, Kreativität und Austausch in der Gruppe geben.

Leitung: Stephanie Hanich

Ort: Rodgau-Weiskirchen
Kosten: 205 €



Für jede Große Auszeit ist eine Anmeldung erforderlich. Alle Möglichkeiten dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Dort sind auch weitere wichtige Informationen (z.B. Details zur Kursgestaltung, Anmeldeabschluss, Mindestteilnehmerzahlen und Stornobedingungen) hinterlegt.



Wussten Sie schon?

Das Refugium wird vom Caritasverband für die Diözese Limburg e.V. und vom Bistum Limburg getragen.

Wir arbeiten jedoch inhaltlich frei und unabhängig, um den Vertrauensraum für alle, die zu uns kommen, zu gewährleisten.

Gut zu wissen

Für alle unsere Angebote gibt es eine **Mindestteilnehmerzahl**. Diese können Sie der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung auf unserer Homepage entnehmen. Wir behalten uns vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis zum Anmeldeabschluss Veranstaltungen abzusagen.

Unsere Veranstaltungen und Angebote richten sich primär an haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende der Caritas im Bistum Limburg sowie an Mitarbeitende im pastoralen Dienst des Bistums Limburg. Selbstverständlich dürfen Sie sich auch anmelden, wenn Sie zu keiner der genannten Berufsgruppen gehören oder in einem anderen Bistum arbeiten und noch Plätze frei sind. Wir behalten uns jedoch vor, bei besonders gefragten Angeboten die Anmeldungen von Mitarbeitenden in Caritas und Pastoral im Bistum Limburg zu bevorzugen. **Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.**

Sollten Sie sich unsicher sein, welches Angebot für Sie in Frage kommt oder wo Sie ein für sich passendes Angebot jenseits des Refugiums finden können, beraten wir Sie gern.





Kontakt zum Refugium

Refugium für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral
Offenbacher Landstr. 224 | Weilburger Str. 16
60599 Frankfurt am Main | 65549 Limburg



069 - 27 10 898 - 0
info@refugium-auszeiten.de

Kontakt zu unseren Seelsorger:innen

Sebastian H. Schwarzer s.schwarzer@refugium-auszeiten.de
069 - 27 10 898 - 11 oder 0172 - 67 28 356

Sabine Menge s.menge@refugium-auszeiten.de
069 - 27 10 898 - 12 oder 0151 - 121 478 13

Cornelia Simon s.simon@refugium-auszeiten.de
0151 - 59 12 286

Stephanie Hanich s.hanich@refugium-auszeiten.de
069 - 27 10 898 - 13 oder 0151 - 625 985 15