

Seelsorgeteam im Refugium

Telefonnummer: 0 61 92 2 00 75-0



Sebastian H. Schwarzer

Jahrgang 1974, Pastoralreferent, Leiter

Telefon: 0 61 92 200 75-11

Mobil: 01 72 672 83 56

E-Mail: s.schwarzer@refugium-hofheim.de



Astrid Alt

Jahrgang 1958, Gemeindereferentin

Telefon: 0 61 92 200 75-13

Mobil: 01 71 933 04 38

E-Mail: a.alt@refugium-hofheim.de



Michael Cleven

Jahrgang 1957, Diplomtheologe

Mobil: 01 63 587 17 40

E-Mail: m.cleven@refugium-hofheim.de



Sabine Menge

Jahrgang 1979, Pastoralreferentin

Telefon: 0 61 92 200 75-12

Mobil: 01 51 12 14 78 13

E-Mail: s.menge@refugium-hofheim.de



Anja Faust

Büro und Organisation

Telefon: 0 61 92 200 75-0

E-Mail: info@refugium-hofheim.de

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Caritas und Pastoral,

ein weiteres Jahr der Pandemie nähert sich dem Ende, das für viele persönlich anders verlief als erwartet, besser oder schlechter, mit Unsicherheiten und Überraschungen. Im Refugium sind Angebote entfallen, anderes ungeplant neu gewachsen. Im Sommer haben wir Jubiläum gefeiert – und Abschied genommen von Ludwig Reichert. Nun ist »der Neue« da, Sebastian Schwarzer, so dass es ohne Engpass mit dem ganzen Team weitergehen kann.

Es bleibt ungewiss, ob wir 2022 Momente erleben, die wir als Zeit »nach Corona« empfinden werden. Dennoch wagen wir zu fragen, ob sich etwas bleibend positiv verändert durch die unfreiwilligen Erfahrungen der Pandemie. Es geht nicht darum, die Pandemie zu beschönigen, sondern Folgen für unser Leben und Glauben zu entdecken: Erstreben wir ein »einfach Weiter wie vor Corona«, oder kultivieren wir Erfahrungen, die wir rückblickend als Gewinn erkennen, auch wenn sie der Not entstammen?

In dieser Spannung finden Sie nachfolgend ein Programm, das Ihnen mit den Exerzitien die gewohnt längerfristige Planung ermöglicht. Zugleich ist es weniger umfangreich, damit wir flexibler auf Ihre Bedürfnisse als Einzelne oder Gruppe reagieren und zukünftige Formate in Präsenz und digital entwickeln können. Lassen Sie sich daher »step-by-step« überraschen, was im laufenden Jahr entsteht und wir über www.refugium-hofheim.de sowie per E-Mail bekannt machen – und sagen Sie uns gerne, was Sie brauchen!

Wir freuen uns auf viele Begegnungen mit Euch und Ihnen bei Exerzitien und anderen Angeboten, in der Einzel- und Gruppenbegleitung!

Astrid Alt

Michael Clevén

Anja Faust

Sabine Menge

Sebastian H. Schwarzer

Exerzitien 6

- 01 **»Es gibt (nichts) Neues unter der Sonne«**
 Exerzitien zum Jahresbeginn
 14. 2. 2022 – 18. 2. 2022 6
-
- 02 **Young Church: »Höre auf die Jungen«**
 Exerzitien mit Gemeinschaftselementen
 28. 3. 2022 – 1. 4. 2022 7
-
- 03 **»Den Himmel offen sehen«**
 Exerzitien mit Gemeinschaftselementen
 auf dem Campingplatz
 6. 6. 2022 – 11. 6. 2022 8/9
-
- 04 **»Erzähl Gott von dir – ganz einfach«**
 Gesprächsexerzitien in Hofheim
 11. 7. 2022 – 15. 7. 2022 10
-
- 05 **»SommerRastplatz«**
 Einzelexerzitien
 25. 7. 2022 – 30. 7. 2022 11
-
- 06 **Auf dem Weg der inneren Wandlung**
 Einzelexerzitien im Kloster Engelthal
 1. 8. 2022 – 7. 8. 2022 12
-
- 07 **Schritt für Schritt dem Himmel entgegen**
 Bergwander-Exerzitien in den Salzburger Bergen
 12. 9. 2022 – 18. 9. 2022 13
-
- 08 **»Zwischen den Zeilen des Lebens ...«**
 Biblische Exerzitien mit Bibliolog
 26. 9. 2022 – 30. 9. 2022 14
-
- 09 **»Ich glaube! Ich glaube?«**
 Einzelexerzitien für Fragende und Zweifelnde im
 kirchlichen Dienst
 10. 10. 2022 – 14. 10. 2022 15
-

- | | | |
|----|--|----|
| 10 | Meerese exerzitionen auf Juist
»eine Insel ... und (noch) viel me(h)r«
15. 10. 2022 – 22. 10. 2022 | 16 |
| 11 | »Ich bin da ...« Focusing Exerzitionen
Exerzitionen mit Elementen aus dem Focusing
31. 10. 2022 – 4. 11. 2022 | 17 |

Tagesveranstaltungen 18

- | | | |
|----|---|----|
| 12 | Wenn nicht jetzt – wann dann?
Entspannungstag für Leib und Seele
11. 2. 2022 | 18 |
| 13 | Wenn nicht jetzt – wann dann?
Entspannungstag für Leib und Seele
20. 5. 2022 | 18 |
| 14 | Wenn nicht jetzt – wann dann?
Entspannungstag für Leib und Seele
4. 11. 2022 | 18 |

Offene Angebote

- | | |
|------------------------------|----|
| Geistliche Begleitung | 4 |
| IntensivTage | 5 |
| Refugium vor Ort | 21 |
| RefugiumTage | 20 |
| Vier Wochen für dich | 19 |

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Mittwochs zur Mitte | 22 |
| Hinweise | 23 |
| Anfahrt zum Refugium | 24 |
| Anmeldung | <i>Mitte des Heftes</i> |

Geistliche Begleitung

Wir sind für Sie da

Sie möchten

- *freimütig von dem sprechen, was Sie umtreibt, freut, schmerzt ...*
- *Tiefe und Weite erspüren*
- *wieder mehr Lebendigkeit erfahren*
- *die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu Gott liebevoller (er)leben*
- *eigene geistliche Kraftquellen entdecken und einüben*
- *auch Krisen und schwierige Zeiten geistvoll gestalten*
- *den beruflichen Alltag spirituell reflektieren*
- *eine eigene spirituelle Praxis im Alltag finden und pflegen*
- *Gottes Spuren in ihrem Alltag entdecken*
- *bestärkt und ermutigt werden*

Geistliche Begleitung ist ein Gesprächsangebot, in dem alle Bereiche des Lebens vorkommen können, alles das zur Sprache kommen kann, was sich gerade im Leben zeigt. Sie treffen sich regelmäßig mit einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger des Refugiums (z. B. alle vier bis sechs Wochen für ein ca. einstündiges Gespräch) und schauen mit ihr oder ihm aus der Perspektive des Glaubens auf Ihre Anliegen. Für diese Gespräche gilt absolute Vertraulichkeit. Falls Sie eine weite Anfahrt zum Refugium haben, bieten wir nach ein bis zwei persönlichen Erstgespräch(en) auch die Möglichkeit an, einen Teil der Begleitgespräche per Zoom (Videokonferenz) zu führen.*

Wenn Sie ausprobieren möchten, ob Geistliche Begleitung etwas für Sie sein könnte, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf! Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Umschlaginnenseite.

(* Geistliche Begleitung ist kostenlos. Sie ist kein therapeutisches Angebot und kann keine Therapie ersetzen.)

IntensivTage – ganz individuell

Zeit für mich

Sie möchten

- ▶ gerne einmal »rauskommen« aus Ihren alltäglichen Bezügen?
- ▶ An einem sicheren Ort den Grund suchen und spüren, der Sie trägt?
- ▶ Zeit haben zum Suchen und Tasten nach Gottes Gegenwart in Ihrem Leben?

Wir laden Sie ein, an einem oder mehreren Tagen die Stille und Atmosphäre des Exerzitienhauses, seines Gartens und des umliegenden Waldes zu erfahren. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger des Refugiums stehen Ihnen als Begleiterinnen und Begleiter für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Gemeinsam können Sie auf das Erlebte, Erfahrene, Erspürte schauen und eine Spur entdecken ...

Gerne können Sie Kontakt mit uns aufnehmen und Ihre individuelle Auszeit planen.

(Dauer des Aufenthalts, Belegung eines EZ/DU/WC, Gestaltung, Art der Begleitung, Kosten)*.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Umschlaginnenseite.

(* Wir weisen darauf hin, dass es sich hierbei nicht um therapeutische Angebote handelt.)

Refugium ist eine seelsorgliche Einrichtung des Bistums Limburg für

- ▶ hauptamtlich Mitarbeitende der Caritasverbände und anderer sozialer Einrichtungen
- ▶ hauptamtliche pastorale Mitarbeiter*innen
- ▶ ehrenamtlich Mitarbeitende in der Caritas

Refugium wird getragen von den Caritasverbänden des Bistums Limburg und dem Bischöflichen Ordinariat Limburg, Dezernat Personal.

Es gibt (nichts) Neues unter der Sonne ...

Exerzitien zum Jahresbeginn

... zwei Jahre nach Beginn von »all dem« endlich zurück zu sicheren Gewohnheiten?

Oder: Lieber neu und anders ... aber wie?

Vielleicht von beidem etwas?

Unterscheide und Entscheide!

Die Exerzitien im noch jungen Jahr 2022 bieten in stiller Atmosphäre Zeit und Raum

- ▶ *dem nachzugehen, was war*
- ▶ *zu spüren, was ist*
- ▶ *es vor Gott zu bringen*
- ▶ *seine Nähe und Zuwendung zu erfahren*
- ▶ *und sich mit ihm auf den (neuen?) Weg zu machen.*

Gestaltungselemente:

- ▶ *Morgen-und Abendimpuls*
- ▶ *inhaltliche Impulse*
- ▶ *Zeit in und mit der Natur*
- ▶ *Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe*
- ▶ *Angebot des Einzelgesprächs*

Termin: Montag, 14. Februar 2022, 16.00 Uhr
bis Freitag, 18. Februar 2022, 13.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Astrid Alt, Gemeindeferentin,
Seelsorgerin im Refugium
Sebastian H. Schwarzer, Pastoralreferent,
Seelsorger im Refugium

Kosten: 380 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC
Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 14. Januar 2022

Kursnummer: 01

Young Church: »Höre auf die Jungen!«

Exerzitien mit Gemeinschaftselementen

»Du arbeitest bei der Kirche?! Sieht man dir gar nicht an!« Solche oder ähnlich irritierte Reaktionen erhalten jüngere kirchliche Mitarbeiter*innen öfter, wenn sie über ihren Beruf oder ihre Berufung sprechen. Auch in der Kirche selbst haben »die Jungen« eine zuweilen schwierige Rolle: hochmotiviert und dem Ideal noch nah, erinnern sie altgediente Kolleg*innen manches Mal daran, wie Kirche »richtig geht« ...

Der hl. Benedikt hat genau dies an seinen jüngsten Mitbrüdern im Kloster besonders geschätzt. Deshalb hat er festgeschrieben, dass die Leitung stets den Rat der Jüngsten in der Gemeinschaft einholen solle. 1500 Jahre später ist seine Benediktsregel noch immer eine hervorragende Quelle für die Verbindung von Spiritualität und Alltagsgestaltung. Impulse aus ihr werden uns durch die Exerzitien begleiten und dazu anregen, Berufung, berufliche Erfahrung und den eigenen Alltag geistlich zu reflektieren.

Gestaltungselemente:

- Morgenimpuls und Abendgebet
- Zeiten der Stille und des Schweigens
- persönliche Gebetszeiten
- Gruppengespräche
- Begleitgespräche

Termin:	Montag, 28. März 2022, 14.30 Uhr bis Freitag, 1. April 2022, 10.00 Uhr
Ort:	Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Hofheim
Begleitung:	Sabine Menge, Pastoralreferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
Kosten:	330 € für Unterbringung im EZ mit DU/WC Vollpension, Kursgebühr
Anmeldung:	bis 25. Februar 2022
Kursnummer:	02

Den Himmel offen sehen

Exerzitien mit Gemeinschaftselementen auf dem Campingplatz

Vom offenen Himmel erzählen glaubende Menschen seit Jahrtausenden. Ein Ausdruck enger Beziehung zu ihrem Gott, von (Zukunfts)Hoffnung und Perspektive.

Gerade inmitten der Natur, an unerwarteten Orten jenseits unserer festen Kirchenmauern machen Menschen diese Erfahrung. So sollen diese Exerzitien in der Vorläufigkeit eines Platzes in der Natur und mitten im Leben der Menschen um uns herum dazu Gelegenheit bieten.

Begleiten werden uns biblische Zeugen, die den Himmel offen sahen, und uns einladen in eine besondere Form der Gotteserfahrung.

Gestaltungselemente:

- ▶ Morgenimpuls und Abendgebet
- ▶ Gruppengespräche
- ▶ persönliche Gebetszeiten
- ▶ tägliches Begleitgespräch
- ▶ Zeiten für Besinnung und selbstorganisierte Aktivitäten in der Natur wie z. B. Wandern, Radeln, ggf. Paddeln (auf Nahe oder Glan)

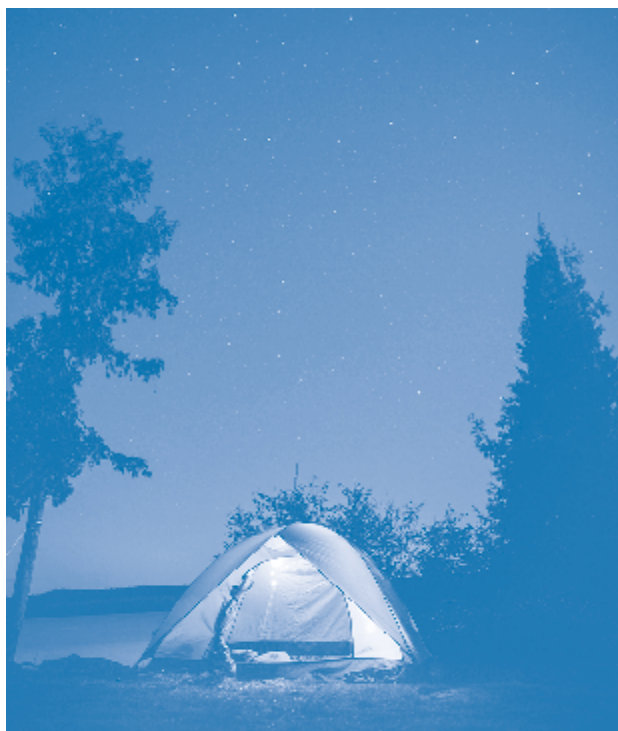
Besonderheiten dieses Exerzitienkurses:

- ▶ Jede/r Teilnehmer/in bringt die eigene Unterkunft (Zelt/Wohnwagen/Wohnmobil) mit und sorgt für das eigene leibliche Wohl.
- ▶ Der gesamte Kurs findet draußen statt.

- Ort:** Camping Nahetal, Oberhausen an der Nahe
- Termin:** (Pfingst)Montag, 6. Juni 2022, 18.00 Uhr
bis Samstag, 11. Juni 2022, ca. 10.00 Uhr
- Begleitung:** Sabine Menge, Pastoralreferentin,
Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
- Kosten:** 150 €
inkl. Kursgebühr, Stellplatzmiete,
Sanitär-, Müll- und Stromgebühren. Exklusive
Verpflegung und persönliche Ausgaben.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil anreisen (bei Wohnwagen/ Wohnmobil bitte Länge angeben, bis ca. 8m möglich, größer nur nach vorheriger Absprache).

- Anmeldung:** bis 29. April 2022
- Kursnummer:** 03



Erzähl Gott von Dir – ganz einfach! **Gesprächsexerzitien in Hofheim**

Ich erzähle gerne, was mich beschäftigt. Manchmal suche ich nach Worten. Manchmal weiß ich nicht, wie ich meine Gefühle ausdrücken kann. Manchmal hilft nur Schweigen. Und manchmal fehlt mir ein Gegenüber, um »ganz einfach« »einfach alles« Bewegende zu erzählen.

Diese Tage eröffnen Ihnen den Raum und die Zeit, im Haus oder der Natur unkompliziert in den Dialog mit sich selbst zu kommen sowie ganz bewusst und einfach ins Gespräch mit Gott, mit Jesus. Zudem besteht die Möglichkeit des Einzelgesprächs mit dem Begleiter. Anregungen aus dem reichen Schatz christlicher Spiritualität werden Sie bei den »inneren Gesprächen« unterstützen.

Gestaltungselemente:

- ▶ persönliche Reflexions- und Gebetszeiten
- ▶ durchgehendes Schweigen
- ▶ Impulse zur Einführung in verschiedene »Gesprächsformen« (Meditation, Kontemplation, freies Gebet, ...)
- ▶ Frei-Raum in Haus und Natur
- ▶ Angebot des Einzelgesprächs
- ▶ Morgenimpuls und Abendgebet

Termin: Montag, 11. Juli 2022, 17.00 Uhr
bis Freitag, 15. Juli 2022, 09.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Sebastian H. Schwarzer, Pastoralreferent, Seelsorger im Refugium, Hofheim

Kosten: 360 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 10. Juni 2022

Kursnummer: 04

SommerRastplatz für Leib und Seele

Einzelexerziten

Mitten im Sommer ein paar Tage innehalten: Zeit für mich selbst haben, die Stille suchen. Keiner möchte etwas von mir und ich muss mich um nichts kümmern. Ein paar Tage mich umsorgen lassen, genießen, meine Seele ausruhen lassen, bei Gott, bei mir selbst. Seine Stimme hören – und meine.

In dieser stillen Woche im Exerzitenhaus in Hofheim ist dafür Ruhe und Raum. Dazu gehört die Begegnung mit Gottes Wort ebenso wie der Blick auf das eigene Leben. Die durchgehende Stille bietet die Chance, ganz bei mir selbst und bei Gott zu bleiben. Und das Begleitgespräch hilft bei der individuellen Gestaltung der Tage.

Gestaltungselemente:

- ▶ Morgenimpuls und Abendgebet bzw. Eucharistiefeier
- ▶ Durchgehende Stille
- ▶ Persönliche Betrachtung
- ▶ Tägliches Begleitgespräch

Termin: Montag, 25. Juli 2022, 18.00 Uhr
bis Samstag, 30. Juli 2022, 10.00 Uhr

Ort: Exerzitenhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Sabine Menge, Pastoralreferentin,
Seelsorgerin im Refugium, Hofheim

Kosten: 410 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 24. Juni 2022

Kursnummer: 05

Auf dem Weg der inneren Wandlung **Einzelexerzitien im Kloster Engelthal**

Den eigenen Lebensweg als den Weg Gottes mit mir entdecken und verstehen lernen, darum geht es in den Exerzitien; in Allem kann die Einladung liegen, Gottes Gegenwart hier und jetzt an-zu-nehmen.

Das Benediktinerinnenkloster Engelthal in der Wetterau bietet dazu einen abgelegenen Raum und eine durch das Gebet der Schwestern strukturierte Zeit.

Gestaltungselemente:

- ▶ *Persönliche biblische Betrachtung*
- ▶ *Feier der Liturgie*
- ▶ *Tägliches Begleitgespräch*
- ▶ *Morgenmeditation*
- ▶ *Durchgehende Stille*

Termin: Montag, 1. August 2022, 17.30 Uhr
bis Sonntag, 7. August 2022, 10.00 Uhr

Ort: Abtei Engelthal, Altstadt in der Wetterau

Begleitung: Michael Cleven, Diplomtheologe,
Seelsorger im Refugium, Hofheim
Maria Magdalena Hörter OSB,
Benediktinerin im Kloster Engelthal

Kosten: 432 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 17. Juni 2022 direkt an:
Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,
Gästehaus
Klosterstr. 2, 63674 Altstadt;
Tel: 06047 9636-305
E-Mail: gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de

Kursnummer: 06

Anmeldekarte

**(vorbereitet für den
Fensterumschlag)**

Verstehen Sie bitte, dass wir nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigen können. Sie gelten als bestätigt, wenn Sie keine anderslautende Nachricht bekommen.

Refugium

Kreuzweg 23

65719 Hofheim

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Anmeldung

Zu der Veranstaltung

Kurstitel

Kursnummer

vom

bis

melde ich mich verbindlich an.

Datum

Unterschrift

Angaben zur Person

Name

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail-Adresse

Name der Pfarrei / der Einrichtung

berufliche Tätigkeit

Anmeldekarte

**(vorbereitet für den
Fensterumschlag)**

Verstehen Sie bitte, dass wir nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigen können. Sie gelten als bestätigt, wenn Sie keine anderslautende Nachricht bekommen.

Refugium

Kreuzweg 23

65719 Hofheim

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Anmeldung

Zu der Veranstaltung

Kurstitel

Kursnummer

vom

bis

melde ich mich verbindlich an.

Datum

Unterschrift

Angaben zur Person

Name

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail-Adresse

Name der Pfarrei / der Einrichtung

berufliche Tätigkeit

Schritt für Schritt – dem Himmel entgegen

Bergwander-Exerzitien in den Salzburger Bergen

Das Hochgebirge mit seinen Gipfeln und Tälern war schon immer ein gesuchter Ort der Einkehr und Stille. Hier unterwegs zu sein, morgens aufzubrechen und sich den Anstrengungen des Weges auszusetzen, dann das Ziel zu genießen und müde heimzukommen, hat seinen eigenen, intensiven Reiz. Es ist aber auch ein Bild für den inneren, geistlichen Weg der Exerzitien. Ein Angebot auch für Anfänger*innen im Bergwandern und Einsteiger*innen.

Gestaltungselemente:

- ▶ tägliche Wanderungen (ca. 4–5 Std.) in der Loferer Berg- und Talwelt (angemessene Wanderausrüstung erforderlich)
- ▶ persönliche Gebetszeiten
- ▶ Einführung in Meditation und Betrachtung
- ▶ Zeiten der Stille
- ▶ Angebot des Einzelgesprächs
- ▶ Austausch in der Gruppe

Termin: Montag, 12. September 2022, 16.00 Uhr bis Sonntag, 18. September 2022, nach dem Frühstück

Ort: Haus der Besinnung, Kirchental, St. Martin bei Lofer, Österreich

Begleitung: Michael Cleven, Diplomtheologe, Seelsorger im Refugium, Hofheim
Bärbel Hasselbach, Gemeindefereferentin, Geistliche Begleiterin, Hofheim

Kosten: 420 € für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension, Kursgebühr
400 € für Unterbringung im EZ mit Etagendusche/WC, Vollpension, Kursgebühr, Anreise individuell

Anmeldung: bis 29. Juli 2022

Kursnummer: 07

Zwischen den Zeilen des Lebens ...

Biblische Exerzitien mit Bibliolog

Die Bibel als Lebensbuch bleibt staubig, grau und trocken, wenn ihre Erzählungen keinen Widerhall in unseren persönlichen Lebensgeschichten finden. Der Bibliolog ermöglicht uns, mit Kopf und Herz in das biblische Geschehen einzutreten und Bezüge zu uns selbst herzustellen. Der Ablauf ist leicht verständlich, verlangt keinerlei Vorkenntnisse und wahrt die Freiheit der Teilnehmenden, sich persönlich einzubringen. Sie haben die Gelegenheit, zwischen den Zeilen des eigenen Lebens zu lesen (»Exerzitien«), das Verborgene zwischen den Zeilen biblischer Texte zu entdecken (»Bibliolog«), und beides in den Dialog zu bringen – in Ihnen und mit Gott.

Hintergrundinformationen unter: www.bibliolog.org

Mindestteilnehmerzahl: sieben Personen

Gestaltungselemente:

- ▶ Bibliologe zu Lebenstexten der Bibel
- ▶ Gruppengespräche und Angebot des Einzelgesprächs
- ▶ persönliche Zeiten für Reflexion, Gebet und Stille
- ▶ Morgenimpuls und Abendgebet

Termin: Montag, 26. September 2022, 17.00 Uhr bis Freitag, 30. September 2022, 09.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Astrid Alt, Gemeindereferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
Sebastian H. Schwarzer, Pastoralreferent, Seelsorger im Refugium, Hofheim

Kosten: 360 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 26. August 2022

Kursnummer: 08

Ich glaube! Ich glaube?

Einzelexerzitien für Fragende und Zweifelnde im kirchlichen Dienst

*Egal, wie stark der eigene Glaube ist: Zweifel gehören dazu. Die Geschichte des Glaubens ist von Anfang an eine, in der Menschen immer wieder tastend und fragend unterwegs sind, unsicher werden. Davon bleiben auch Mitarbeiter*innen in Caritas und Pastoral nicht verschont. Zugleich werden von uns, den vermeintlichen »Profis«, Antworten ersehnt ... doch haben wir sie überhaupt für uns selbst?*

In diesen Einzelexerzitien darf bewusst den eigenen Zweifeln und Fragen Raum gegeben werden. Im Vordergrund steht die Suche nach einem (evtl. neuen) konstruktiven geistlichen Umgang mit ihnen. So kann eine Freiheit entstehen, in der ich anders unterwegs bin und anderen mit ihren Fragen anders begegnen kann. Und vielleicht liegt in diesem Freiraum der Anfang zu den Antworten, die ich ersehne.

Gestaltungselemente:

- ▶ Morgenimpuls und Abendgebet bzw. Eucharistiefeier
- ▶ durchgängiges Schweigen
- ▶ persönliche Gebetszeiten
- ▶ tägliches Begleitgespräch

Termin:	Montag, 10. Oktober 2022, 14.30 Uhr bis Freitag, 14. Oktober 2022, 10.00 Uhr
Ort:	Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Hofheim
Begleitung:	Sabine Menge, Pastoralreferentin, Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
Kosten:	360 € für Unterbringung im EZ mit DU/WC Vollpension, Kursgebühr
Anmeldung	bis 9. September 2022
Kursnummer:	09

Meeresexzertien auf der Insel Juist

»eine Insel ... und (noch) viel me(h)r«

Raus aus dem Alltag, die Hektik hinter uns lassen – entschleunigt von 100 auf 0. Eine autofreie Insel der Ruhe erkunden, zu Fuß, zu Rad oder zu Pferd. Sich treiben lassen ganz im Fluss der Gezeiten. Mit dem Wind im Rücken, und dem Meer vor Augen zu neuen Ufern unterwegs. Spuren im Sand entdecken ... Spuren ziehen ... Spuren hinterlassen ... Mitte suchen ... meinem Leben auf der Spur.

Gestaltungselemente:

- ▶ spirituelle Impulse
- ▶ Tägliche Leibübungen in der Form von Rhythmus – Atem – Bewegung
- ▶ Zeiten der Stille
- ▶ Möglichkeiten zum Einzelgespräch
- ▶ Kutschfahrt mit Wanderung um die Westspitze
- ▶ Wanderung im Wattenmeer (UNESCO Weltnaturerbe)

Termin:	Samstag, 15. Oktober 2022 bis Samstag, 22. Oktober 2022
Ort:	Inselhaus Vielfalt, Dünenstr. 15, 26571 Juist
Leitung:	Maria Hansmann Diplomlehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung (RAB), Hofheim
Kosten:	760 € für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension Reduzierung bei Unterbringung im DZ bzw. EZ mit Etagedusche Zuzüglich eigene An- und Abreise
Anmeldung:	Exerzitenhaus Maria Hansmann Kreuzweg 23, 65719 Hofheim E-Mail: hansmann.maria@gmx.de Telefon: 01736721163
Kursnummer:	10

Ich bin da ...

Exerzitien mit Elementen aus dem Focusing

FOCUSING ist eine Methode, die es ermöglicht auf achtsame Weise mit dem eigenen inneren Erleben in Beziehung zu treten.

FOCUSING öffnet einen Freiraum, in dem ich mit mir selbst und mit Gott in Beziehung treten kann.

Gestaltungselemente:

- ▶ *Morgen- und Abendimpuls*
- ▶ *Biblische Impulse*
- ▶ *Persönliches Erleben des Focusing-Prozesses*
- ▶ *Angebot des täglichen Einzelgesprächs*
- ▶ *Durchgehende Stille*

Termin: Montag, 31. Oktober 2022, 16.00 Uhr,
Freitag, 4. November 2022, 13.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Susanne Reichert, personenzentrierte
Beraterin, Focusingtrainerin, Dresden
Astrid Alt, Gemeindeferentin,
Seelsorgerin im Refugium, Hofheim

Kosten: 480 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC
Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: 30. September 2022

Kursnummer: 11

Wenn nicht jetzt – wann dann?

Entspannungstag für Leib und Seele

Einfach mal raus, aufhören zu funktionieren. Innehalten, Raum schaffen, sich selbst wieder entdecken – sich selbst wieder fühlen. Oft leichter gesagt als getan. Hand aufs Herz: Kommen nicht alle anderen, alles andere meist vor mir dran?

Der erste Schritt will getan werden. Mach heute mal einen Besuch bei dir. Nimm dich freundlich an, ja – genau so wie du bist. Ein Tag mit einfachen Übungen nach der Methode Rhythmus – Atem – Bewegung nach H. L. Scharing, um leibseelische Spannungen zu lösen und zu einem besseren inneren Gleichgewicht zu kommen. Bringen Sie bitte eine Decke als Unterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termine: Freitag, 11. Februar 2022,
9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Freitag, 20. Mai 2022,
9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Freitag, 4. November 2022,
9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim

Begleitung: Maria Hansmann, Lehrerin für
Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim

Kosten: 45 €
mit Mittagessen, Kaffee/Tee, Kuchen

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kursnummer: 12, 13 und 14

Vier Wochen für dich



Vier Wochen lang dreimal pro Woche innehalten und Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken. Ohne großen Aufwand, mitten im eigenen Alltag. Das Postkarten-Set des Refugiums begleitet Sie mit Bild-, Text- und praktischen Übungsimpulsen durch diese Zeit und gibt Ihnen Ideen für Ihre persönliche Gestaltung. Gerne können Sie unsere »Spirituellen Alltags-Übungen im Postkartenformat« über unsere Internetseite www.refugium-hofheim.de bestellen.

»Je gesammelter ein Mensch im Innersten seiner Seele lebt, umso stärker ist die Ausstrahlung, die von ihm ausgeht und andere in seinen Bann zieht.«

Edith Stein

1891 – 1942, Philosophin, Ordensfrau
In der Zeit des Nationalsozialismus wurde sie als
»Jüdin und Christin« zum Opfer des Holocaust.

RefugiumTage

Sie wünschen sich für Ihr Team:

- ▶ *Zeit mit- und füreinander*
- ▶ *Zeit zur persönlichen Reflexion*
- ▶ *Zeit zur Ressourcenstärkung*
- ▶ *Zeit über den christlichen Glauben nachzudenken und sich auszutauschen*

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Refugiums stehen Ihnen zur Gestaltung und Begleitung solcher Zeiten zur Verfügung.

Gestaltungselemente können sein

- ▶ *Zeiten der Stille*
- ▶ *Inhaltliche und kreative Impulse*
- ▶ *Austausch untereinander*
- ▶ *Achtsamkeit für den eigenen Körper*
- ▶ *Bibel erleben*
- ▶ *Meditation und Gebet*
- ▶ *Erfahrungen in und mit der Natur*
- ▶ *Gemeinsame Malzeiten*

Organisation

Wenn Sie für und mit Ihrem Team Interesse an einem RefugiumTag haben, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung. In einem Vorgespräch klären wir Wünsche und Erwartungen und deren Umsetzbarkeit.

Wichtig für das Gelingen ist, dass die Teilnehmenden eine grundsätzliche Bereitschaft mitbringen, sich auf den Tag einzulassen.

Es hat sich bewährt, wenn der Veranstaltungsort außerhalb des normalen Arbeitsumfeldes liegt, z. B. im Exerzitienhaus in Hofheim, anderen geeigneten Häusern oder auch draußen in der Natur (z. B. als Pilger- oder Schöpfungsweg).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Schreiben Sie uns am besten eine Nachricht. Wir klären dann, wer Sie zu welchem Zeitpunkt und an welchem Ort begleiten kann, und legen gemeinsam mit Ihnen den inhaltlichen, zeitlichen und methodischen Rahmen fest.

Refugium vor Ort

Die »Heimat« des Refugiums ist das Exerzitienhaus in Hofheim, in dem wir gerne Einzelne, Gruppen und Teams begrüßen. Viele haben sich in den vergangenen Jahren hierher auf den Weg gemacht. Die Begegnung mit Ihnen kann aber gern auch vor Ort an Ihrem Arbeitsplatz (oder einem ruhigen Ort in Ihrem Umfeld) stattfinden. Manchmal genügt schon eine Stunde, um sich zu besinnen, einen biblischen Text zu bedenken und eine zusätzliche Perspektive zu gewinnen.

Unter dem Stichwort »Refugium vor Ort« bieten wir an, dass wir zu Ihnen kommen:

- ▶ *mit einem Impuls für Ihr Team*
- ▶ *als Gesprächspartner, um Erfahrungen und Erlebtes miteinander zu betrachten.*

Haben Sie selbst einen Wunsch oder eine Idee? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail, dann können wir miteinander überlegen, was möglich ist.

Kontakt für Anfragen:

Astrid Alt, Gemeindereferentin,
Seelsorgerin im Refugium, Hofheim
Telefon: 06192 200 75-13 (Durchwahl)
Mobil: 01719330438
E-Mail: a.alt@refugium-hofheim.de

*Miteinander zur Ruhe finden,
Gottes Wort begegnen,
mit dem Leben beten,
den Glauben teilen.*

Mittwochs zur Mitte

Refugium in Gemeinschaft

Es ist uns als Refugium-Team wichtig, im Gebet gemeinschaftlich unseren Glauben nach innen und außen zu leben. So laden wir Sie auch im Jahr 2022 ein, mit uns zu beten und Gottesdienst zu feiern. Anders als bisher möchten wir jedoch flexibler, situations- oder anlassbezogen zusammen kommen. Daher haben wir die Termine nicht mehr im Voraus für das ganze Jahr festgelegt, sondern nur den ersten.

Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage, auf der wir immer das nächste Datum ankündigen. Sie können sich auch mit Ihrer E-Mail-Adresse bei uns anmelden, damit wir Sie rechtzeitig zu unseren Gottesdiensten und anderen besonderen Angeboten einladen können. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam zu beten und unseren Glauben zu feiern!

Erster Termin: Mittwoch, 26. Januar 2022, 18.30 Uhr

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Hofheim

Einladungen für alle weiteren Gottesdienste per E-Mail erhalten:
Bitte schreiben Sie an info@refugium-hofheim.de

Bitte melden Sie sich immer schriftlich mit dem Formular in der Mitte des Programmhefts oder per Fax an 061 92 2 00 75-20 oder per E-Mail an info@refugium-hofheim.de zu den Veranstaltungen an.

Die Tagesveranstaltungen finden statt, wenn Sie **keine** Nachricht von uns erhalten. Wir erwarten Sie zur angegebenen Zeit am angegebenen Ort. Die Kosten zahlen Sie **bar** zu Beginn der Tagesveranstaltung.

Zu den Exerzitien erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist einen Kursbrief mit weiteren Informationen. Unsere Kosten verstehen sich als Gesamtkosten für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühren, falls nicht anders angegeben. Nur wenn eigens angegeben, sind auch die Kosten der Anreise mit eingeschlossen.

Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie dies bitte umgehend mit. Bei kurzfristig erfolgten Abmeldungen müssen wir eine Gebühr in Höhe der uns entstandenen Kosten in Rechnung stellen.

Sollten Sie vorübergehend oder dauerhaft über kein oder ein geringes Einkommen verfügen, wenden Sie sich bitte an uns – wir können Ihnen situationsbezogene Ermäßigungen anbieten.

Arbeitsbefreiung für Exerzitien

Richtlinien für Arbeitsverträge in Einrichtungen des Deutschen Caritasverbandes

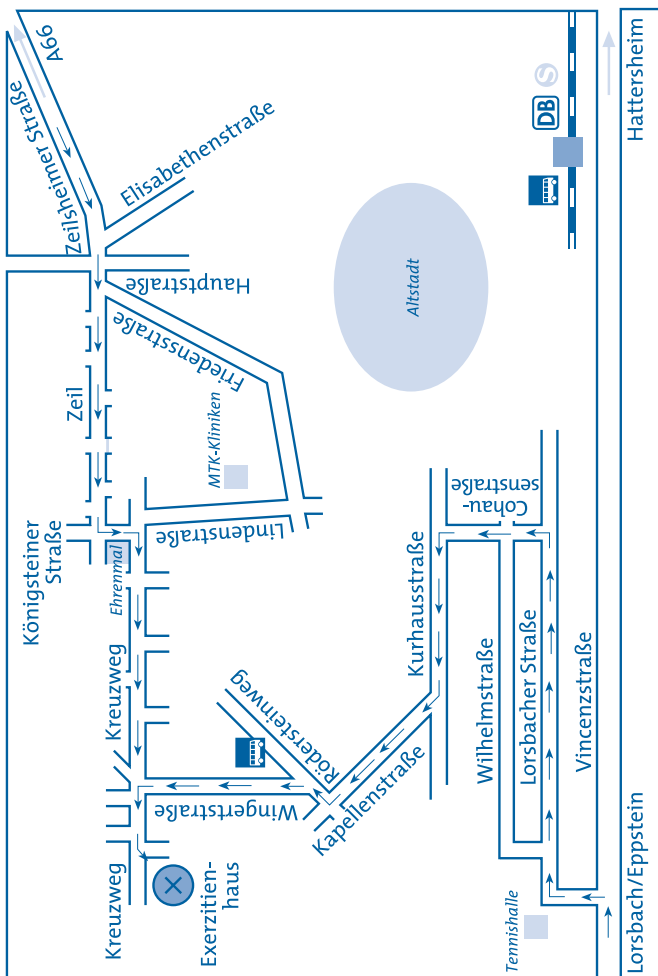
§ 10 Abs. 5 AVR:

Der Mitarbeiter, der im Einverständnis mit dem Dienstgeber an Exerzitien teilnimmt, erhält hierfür im Kalenderjahr bis zu 3 Arbeitstage Arbeitsbefreiung unter Fortzahlung der Dienstbezüge und der in Monatsbeträgen festgelegten Zulagen.

Arbeitsvertragsordnung für die Beschäftigten im kirchlichen Dienst in der Diözese Limburg

§ 35 Abs. 4 AVO:

Der Mitarbeiter wird unter Fortzahlung der Vergütung einmal pro Jahr zur Teilnahme an Exerzitien, Einkehr- und Besinnungstagen freigestellt, sofern diese nicht auf einen betriebsüblichen oder dienstplanmäßig freien Tag fallen. Der Umfang der Freistellung beträgt bis zu 5 Tage je Kalenderjahr.



Von der Autobahn 66 kommend, nehmen Sie bitte in jedem Fall, auch von Wiesbaden her, die Ausfahrt »Ffm-Zeilsheim/Hofheim«. In Hofheim treffen Sie am Ende der Zeilsheimer Straße auf eine ampelgeregelte Kreuzung. Queren Sie diese und fahren Sie den Berg hinauf (Kapellenberg). Folgen Sie den Schildern »Klinik-MTK« bis zum Ehrenmal. Achten Sie auf weiße Wegweiser »Exerzitienhaus«. Parkplätze finden Sie direkt beim Haus.

Aus dem Taunus über die Landstraße aus Eppstein bzw. Lorsbach kommend, nehmen Sie bitte die erste Abfahrt nach Hofheim. In Hofheim biegen Sie bei der ersten Möglichkeit nach links ab in die Cohanstraße. Folgen Sie dem Straßenverlauf des obigen Plans.

Information und Anmeldung

Telefon: 0 61 92 2 00 75-0

Fax: 0 61 92 2 00 75-20

E-Mail: info@refugium-hofheim.de

Unsere Bürozeiten:

Montag, 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag, 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

»Gönne dich dir selbst.

Ich sage nicht:

Tu das immer.

Ich sage nicht:

Tu das oft.

Aber ich sage: Tu es

immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen

auch für dich selbst da,

oder jedenfalls sei es

nach allen anderen.«

Bernhard von Clairvaux, 12. Jahrhundert



Refugium

Kreuzweg 23 • 65719 Hofheim

Telefon: 0 61 92 2 00 75-0

Fax: 0 61 92 2 00 75-20

E-Mail: info@refugium-hofheim.de

Internet: www.refugium-hofheim.de



Refugium wird getragen vom **Bischöflichen Ordinariat Limburg**
und dem **Caritasverband für die Diözese Limburg**

Bistum Limburg



Caritasverband
für die Diözese
Limburg e.V.