

Programm

2020

refugium



für Mitarbeitende
in Caritas und Pastoral

Seelsorgeteam im Refugium

Telefonnummer: 0 61 92 2 00 75-0



Ludwig Reichert

Mobil: 01 73 3 72 85 08

E-Mail: l.reichert@refugium-hofheim.de

Jahrgang 1952, Priester im Bistum Limburg seit 1977, Jugendseelsorger und Gemeindepfarrer, Ausbildungen in seelsorglicher Beratung und geistlicher Begleitung



Astrid Alt

Telefon: 0 61 92 200 75-13

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

Jahrgang 1958, verheiratet, zwei Kinder, Gemeindeferentin und Religionslehrerin, Ausbildung in seelsorglicher Beratung und geistlicher Begleitung



Michael Cleven

Mobil: 01 63 5 87 17 40

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

Jahrgang 1957, verheiratet, zwei Kinder, langjährige Tätigkeit in Erwachsenenbildung und Klinikseelsorge, geistlicher Begleitung, Bibliodramaleitung und Supervision

Mit dem Jahreswechsel werden im Refugium wichtige Personenveränderungen verbunden sein. Verena Maria Kitz und Renate Klein werden uns verlassen.

Frau Kitz wird die Leitung der Trauerkirche in Frankfurt übernehmen, Frau Klein in den Ruhestand gehen. Beide haben von Anfang an das Refugium mit aufgebaut und unsere Arbeit entscheidend geprägt. Wir sind unendlich dankbar für die gemeinsamen Jahre und wünschen beiden Gottes Segen für die kommende Zeit.

Die Stellen werden ausgeschrieben und neu besetzt.

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Caritas und Pastoral,

in den vergangenen Monaten hat uns neben unseren gewohnten Aufgaben die Evaluation unserer Arbeit stark beschäftigt.

Mit dem Projekt war P. Prof. Dr. Udo Fr. Schmäzle OFM von der Universität in Münster seitens des Diözesancaritasverbandes und des Dezernates Personal im Bistum Limburg beauftragt worden. Gemeinsam mit uns wurde ein umfangreicher Fragebogen erarbeitet, der an 780 Personen verschickt wurde: Personen, die in den vergangenen zwei Jahren an den Kursen des Refugiums teilgenommen oder als Einzelpersonen das Gespräch gesucht hatten. 268 Fragebögen wurden an das Institut von Prof. Schmäzle zurückgeschickt, dies entspricht einer sehr guten Rücklaufquote von 35 %. Auch inhaltlich fallen die Rückmeldungen erfreulich positiv aus: 9 von 10 der Besucher (88 %) wünschen: »Das Refugium sollte weiterarbeiten wie bisher.« Praktisch alle (95 %) bestätigen, dass die Begegnung sie »persönlich und menschlich weitergebracht hat und die Veranstaltungen und Gespräche nicht zur Indoktrination missbraucht wurden«. Rund zwei von drei Besuchern (60 %) wissen jetzt besser, »wie ich in meiner Arbeit Impulse zur spirituellen und religiösen Lebensführung geben kann«. Kritisiert wird, dass die Arbeit des Refugiums viel zu wenig bekannt ist und auch nicht von allen Leitungskräften unterstützt wird. Zwei von drei Besuchern (63 %) wünschen sich in Zukunft »eine stärkere Begleitung langfristiger Prozesse der Konzept- und Teamentwicklung in den Einrichtungen von Caritas und Pastoral« durch das Refugium, wie auch bei der »Kirchenentwicklung« im Bistum Limburg. Zu den Ergebnissen wird gegenwärtig ein ausführlicher Bericht erarbeitet. Informationen dazu werden wir auf unserer Homepage (www.refugium-hofheim.de) veröffentlichen.

Herzlichen Dank sagen wir Ihnen für die große Beteiligung an unserer Evaluation und Ihre Wertschätzung. Wir verstehen Ihre Anregungen als Ansporn zur Weiterentwicklung unserer Arbeit.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Euch und Ihnen,

Ludwig Reichert Michael Cleven Renate Klein

Astrid Alt Verena Maria Kitz

Exerzitien 4

- 01 **Neues gestalten ...**
Exerzitien in Rom
4. 5. 2020 – 9. 5. 2020 4
-
- 02 **Sie haben Ihr Ziel erreicht!**
Exerzitien für Leib und Seele
25. 5. 2020 – 29. 5. 2020 5
-
- 03 **Schritt für Schritt – dem Himmel entgegen**
Bergwander-Exerzitien in den Salzburger Bergen
29. 6. 2020 – 5. 7. 2020 6
-
- 04 **Auf dem Weg der inneren Wandlung**
Einzelexerzitien im Kloster Engelthal
3. 8. 2020 – 9. 8. 2020 7
-
- 05 **»Damit Leib und Seele nachkommen ...«**
Sabbat im Sommer
Einzelexerzitien
17. 8. 2020 – 21. 8. 2020 8
-
- 06 **Meereseexerzitien auf der Insel Juist**
»Eine Insel ... und (noch) viel me(e)hr«
3. 10. 2020 – 10. 10. 2020 9
-
- 07 **Auf die Stimme des Körpers vertrauen ...**
Den Raum in mir entdecken, in dem Gott wohnt
26. 10. 2020 – 30. 10. 2020 10
-

Refugium 11

Tagesveranstaltungen 12

- 08** *Wenn nicht jetzt – wann dann?*
Entspannungstag für Leib und Seele
14. 2. 2020 **12**
-
- 09** *Wenn nicht jetzt – wann dann?*
Entspannungstag für Leib und Seele
18. 9. 2020 **12**
-
- 10** *Wenn nicht jetzt – wann dann?*
Entspannungstag für Leib und Seele
20. 11. 2020 **12**
-
- 11** *Frei, frech und unbekümmert*
Für einen Tag in die Welt des Clowns eintauchen
28. 9. 2020 **13**
-

Glaubensvertiefung

- RefugiumTag* 14
- Der eigenen spirituellen Entwicklung
(mehr) Raum schaffen* 16
- Glaubenserfahrungstage* 17

- Mittwochs zur Mitte* 18
- Hinweise* 19
- Anfahrt zum Refugium* 20
- Anmeldung* *Mitte des Heftes*

Neues gestalten ...

Exerzitien in Rom

Die Kirche ist in der Krise und verändert ihre Gestalt. Alte Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten wanken; Unsicherheit über ihre zukünftige Gestalt und Rolle allenthalben. Aber bereits im 16. Jahrhundert befand sich die Kirche in einem solchen Wandlungsprozess. Mit Alexander VI. Borgia war der moralische Tiefpunkt einer dekadenten Kirchengestalt erreicht. In der Reformation brachen sich Ideen des Neuen Bahn. Die Künstler dieser Zeit werden in den Strudel der Ereignisse mit hineingerissen. Sie schaffen Kunstwerke, die bis heute staunen lassen. Vor allem zwei Meister unternehmen das kühne Wagnis, in der Zeit des Umbruchs Neues zu gestalten: Michelangelo (1475–1564) eröffnet als Maler und Architekt den Zugang zu neuen Räumen des Göttlichen. Caravaggio (1571–1610) vergegenwärtigt in seinen affektgeladenen Bildern die neue Anschaulichkeit des Heiligen. Beide sind nicht nur Ausführende; sie sind zugleich auch spirituelle Überzeugungstäter mit eigener Meinung. Diese Exerzitien gehen auf der Suche nach der konkreten Gestalt des Neuen beiden Spuren nach und wollen so Lust machen auf die eigene Gestaltungskraft in einer sich verändernden Kirche.

- Termin:** Montag, 4. Mai 2020, 17.00 Uhr,
bis Samstag, 9. Mai 2020, 10.00 Uhr
- Ort:** Gästehaus der Pallottinerinnen, Rom
- Begleitung:** Ludwig Reichert, Pfarrer, Seelsorger im Refugium, Hofheim
Mathias Wolf, Diakon, Oberursel
- Kosten:** 610 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Frühstück, Kursgebühr, die Anreise erfolgt individuell
- Anmeldung:** bis 6. März 2020
- Kursnummer:** 01

»Sie haben Ihr Ziel erreicht!«

Exerzitien für Leib und Seele

»Home« oder »nach Hause« ist das erste festgelegte Ziel im Navigationsgerät. Um dieses Ziel dreht sich alles. Von hier aus starten wir und kehren hierhin wieder zurück. Ganz unaufgeregt führt uns das Navi auch bei Um- oder Irrwegen, akzeptiert andere Wege und führt uns doch nach Hause zurück. »Sie haben Ihr Ziel erreicht« ist daher wohl der schönste Satz eines Navigationsgerätes. Gerade so verhält sich auch Gott zu uns. Wir kommen auf diese Welt und tragen sein Licht in unserem Herzen. In seiner bedingungslosen Liebe lässt er uns frei unsere Wege gehen, führt uns in allen Lebenslagen, geht mit uns durch Höhen und Tiefen. Wir müssen uns seine Liebe nicht verdienen, ER ist da – in uns zu Hause. »Sie haben Ihr Ziel bereits erreicht« – diesem Gedanken wollen wir in diesen Tagen nachspüren/auf den Grund gehen/Raum geben.

Gestaltungselemente:

- ▶ Morgengebet, biblischer Impuls,
- ▶ Leibübung in Form von Rhythmus – Atem – Bewegung,
- ▶ persönliche Reflexions- und Gebetszeiten,
- ▶ durchgehendes Schweigen,
- ▶ Angebot des täglichen Einzelgesprächs,
- ▶ Eucharistiefeier am Abend

- Termin:** Montag, 25. Mai 2020, 16.00 Uhr,
bis Freitag, 29. Mai 2020, 13.00 Uhr
- Ort:** Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim
- Begleitung:** Ludwig Reichert, Pfarrer, Seelsorger im
Refugium, Hofheim
Maria Hansmann, Lehrerin für
Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim
- Kosten:** 440 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Vollpension
- Anmeldung:** bis 20. April 2020
- Kursnummer:** 02

»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 im Bergwandern und Exerzitieneinsteiger.

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 und Angebot des Einzelgesprächs,
- ▶ Austausch in der Gruppe

Termin: Montag, 29. Juni 2020, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 5. Juli 2020, nach dem Frühstück

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

Begleitung: Michael Cleven, Diplom-Theologe,
Seelsorger im Refugium, Hofheim
Bärbel Hasselbach, Gemeindefereferentin,
Geistliche Wegbegleiterin, Hofheim

Kosten: 410 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Vollpension, Kursgebühr, Anreise individuell
390 €
für Unterbringung im EZ mit Etagendusche
und -toilette, Vollpension, Kursgebühr,
Anreise individuell

Anmeldung: bis 24. April 2020

Kursnummer: 03

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 Raum und Zeit, die durch das Gebet der Schwestern strukturiert ist.

Gestaltungselemente:

- ▶ *persönliche biblische Betrachtung,*
- ▶ *Feier der Liturgie,*
- ▶ *tägliches Begleitgespräch,*
- ▶ *Morgenmeditation,*
- ▶ *durchgehende Stille*

Termin: Montag, 3. August 2020, 17.30 Uhr, bis Sonntag, 9. August 2020, 10.00 Uhr

Ort: Abtei Engelthal, Altstadt in der Wetterau

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

Kosten: 410 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension, Kursgebühr
350 €
für Unterbringung im EZ mit Etagendusche und -toilette, Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 3. Juli 2020 direkt an:
Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,
Gästehaus
Klosterstraße 2, 63674 Altstadt
Telefon: 060 47 96 36-3 05
E-Mail: gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de

Kursnummer: 04

»Damit Leib und Seele nachkommen ...« Sabbat im Sommer

Einzelexerzitien

Ganz bewusst für ein paar Tage aussteigen: Zeit für sich allein haben, die Stille suchen. Niemand verlangt etwas, es müssen keine Ergebnisse geliefert werden.

Es kann Freiraum entstehen wahrzunehmen, was los ist: im Leib und in der Seele. Durch die Begegnung mit Gottes Wort in der Bibel – im Schauen auf die Erfahrungen des eigenen Lebens – im Entdecken der Natur.

Das durchgängige Schweigen kann sich als Herausforderung erweisen, aber auch als Chance, bei sich und Gott zu bleiben. Im täglichen Gespräch mit der Begleiterin wird der Weg durch diese Tage individuell begleitet.

Gemeinsame Gebetszeiten und Mahlzeiten im Schweigen ermöglichen, mit anderen zusammen und trotzdem ganz bei sich und Gott zu sein.

- Termin:** Montag, 17. August 2020, 18.00 Uhr;
bis Freitag, 21. August 2020, 09.00 Uhr
- Ort:** Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim
- Leitung:** Astrid Alt, Seelsorgerin im Refugium,
Hofheim
- Kosten:** 340 €
für Unterbringung im EZ mit
DU/WC, Vollpension, Kursgebühr
- Anmeldung:** bis 17. Juli 2020
- Kursnummer:** 05

Meerese exerzitionen auf der Insel Juist

»Eine Insel ... und (noch) viel me(e)hr«

Raus aus dem Alltag, die Hektik hinter uns lassen – entschleunigt von 100 auf 0. Eine autofreie Insel der Ruhe erkunden, zu Fuß, per 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, 3. Oktober 2020;
bis Samstag, 10. Oktober 2020
- Ort:** Inselhaus Vielfalt, Dünenstr. 15, Juist
- Leitung:** Maria Hansmann, Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim
- Kosten:** 760 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC, Vollpension;
Reduzierung bei Unterbringung im DZ bzw. EZ mit Etagendusche;
zuzüglich eigene An- und Abreise
- Anmeldung:** direkt an:
Exerzitionenhaus
Maria Hansmann
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim
Telefon: 01 73 6 72 11 63
E-Mail: hansmann.maria@gmx.de
- Kursnummer:** 06

Auf die Stimme des Körpers vertrauen den Raum in mir entdecken, in dem Gott wohnt

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. Sie will helfen, da, wo wir mit Denken und Grübeln nicht weiterkommen, in Beziehung mit unserem körperlichen Empfinden zu mehr Stimmigkeit in unserem Leben zu finden.

Focusing öffnet einen Freiraum, in dem ich den inneren Stimmen lauschen und mich von der Stimme Gottes in mir überraschen lassen kann.

Gestaltungselemente:

- ▶ *Morgen- und Abendimpuls,*
- ▶ *persönliches Erleben des Focusing-Prozesses,*
- ▶ *biblischer Impuls,*
- ▶ *Zeiten der Stille,*
- ▶ *Angebot des täglichen Einzelgesprächs*

Termin: Montag, 26. Oktober 2020, 16.00 Uhr,
bis Freitag, 30. Oktober 2020, 13.00 Uhr

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

Begleitung: Susanne Reichert, Personenzentrierte
Beraterin, Focusingtrainerin
Astrid Alt, Seelsorgerin im Refugium,
Hofheim

Kosten: 440 €
für Unterbringung im EZ mit DU/WC,
Vollpension, Kursgebühr

Anmeldung: bis 25. September 2020

Kursnummer: 07

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

Unser Zuhause

Das im örtlichen Sprachgebrauch »das Exerzitienhaus« benannte Franziskanische Zentrum für Stille und Begegnung ist seit 2001 das »Zuhause« des Refugiums. Oberhalb von Hofheim gelegen, ist es mit seiner Nähe zum Wald und seinem wunderbaren Garten eine Oase mitten im umtriebigen Rhein-Main-Gebiet.

Seit den Zwanzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts ist das Haus – nur unterbrochen durch die Kriegs- und Nachkriegsjahre – im Besitz des Franziskanerordens. Es hat sich seitdem zu einem geistlichen Zentrum entwickelt und ist – seit der Schließung des Exerzitienhauses der Pallottinerinnen in Limburg – das einzige Exerzitienhaus im Bistum Limburg. Die heute hier lebende Gemeinschaft von Franziskanern heißt zusammen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern alle willkommen, die mit Ruhe und Abstand vom Alltag auf der Suche nach Gott und nach neuen Perspektiven in ihrem Leben sind.

Das Team des Refugiums hat im Exerzitienhaus einen wunderbaren Ort, um Seelsorgerinnen und Seelsorgern sowie haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden der Caritas in vielfältiger Weise geistliche Begleitung anzubieten. Die wohltuenden äußeren Bedingungen ermöglichen geschützte Begegnungen mit anderen und mit sich selbst. Wir freuen uns, an einem solchen Ort für die Menschen da sein zu können.

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.

Wenn nicht jetzt – wann dann?

Entspannungstag für Leib und Seele

Einfach mal raus, aufhören zu funktionieren. Innehalten, Raum schaffen, sich selbst wiederentdecken – 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 leib-seelische Spannungen zu lösen und zu einem besseren inneren Gleichgewicht zu kommen.

Bringen Sie bitte eine Decke als Unterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: Freitag, 14. Februar 2020,
09.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Freitag, 18. September 2020,
09.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Freitag, 20. November 2020,
09.30 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: 08, 09 und 10

Frei, frech und unbekümmert

Für einen Tag in die Welt des Clowns eintauchen

Der Clown durchschreitet eine unglaubliche Weite des Seins: von zart bis unverschämt, von schwach bis energiegeladen, von todtraurig bis ausgelassen. Vorsichtig und risikobereit, tollpatschig und kreativ lebt er den Moment – unbekümmert und neugierig wie ein Kind. Rote Nase auf und los!

Gestaltungselemente:

- ▶ Körperarbeit/Bewegung,
- ▶ Elemente aus dem »Clown-Orbit«,
- ▶ persönliche Reflexionszeit,
- ▶ Wahrnehmungsübungen,
- ▶ Selbsterfahrung und spirituelle Spurensuche

- Termin:** Montag, 28. September 2020,
10.00 bis 17.00 Uhr
- Ort:** Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum
für Stille und Begegnung, Hofheim
- Begleitung:** Heike Roth, Gemeindereferentin,
Weiterbildung im Bereich Clownpädagogik,
Frankfurt
- Kosten:** 45 €
mit Mittagessen, Kaffee/Tee, Kuchen
- Anmeldung:** bis 14. September 2020
- Kursnummer:** 11

RefugiumTag

Rückzugsort – Schutzraum

- ▶ *Zeit des Teams füreinander,*
- ▶ *Zeit des/der Einzelnen für sich selbst,*
- ▶ *Zeit, Ressourcen (wieder) zu entdecken und eigene Kräfte zu stärken,*
- ▶ *Zeit, sich im Austausch auf die Grundlagen des eigenen Engagements zu besinnen,*
- ▶ *Zeit, den christlichen Glauben als ermutigend und lebensnah zu erleben,*
- ▶ *Zeit, einmal nicht ergebnisorientiert denken und handeln zu müssen*

Unsere Zielgruppen sind:

- ▶ *Teams von Seelsorgerinnen und Seelsorgern*
- ▶ *Teams von Haupt- und Ehrenamtlichen in der Caritas*
- ▶ *Teams aus Kindertagesstätten der Caritas und der Pfarreien*

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 Mahlzeiten*

Organisation:

Zur Planung eines RefugiumTags findet ein Vorgespräch zwischen der Leitungskraft eines Teams und einer Begleiterin/einem Begleiter aus dem Refugium statt, um Wünsche und Erwartungen abzuklären.

Den Tag selbst gestalten wir vom Refugium so, dass auch die Leitungskräfte sich selbst aus der Pflicht nehmen können. Wichtig für das Gelingen des Tages 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 oder anderen geeigneten Häusern.

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.

Kontakt: Astrid Alt, Seelsorgerin im Refugium

Telefon: 0 61 92 2 00 75-13 Durchwahl
0 61 92 2 00 75-0 Büro des Refugiums

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

Der eigenen spirituellen Entwicklung (mehr) Raum schaffen

Eine kleine geistliche Auszeit

Nach Exerzitien, aber auch in der alltäglichen Routine entsteht oft der Wunsch, spirituell »dranzubleiben« bzw. eine geistliche »Tankstelle« zu finden. Bewusstes Wahrnehmen; sich Zeit nehmen für das, was satt macht – oder den »Hunger« spüren; von anderen Resonanz bekommen und ihnen geben; die Bibel als heilige Schriften mit unseren eigenen Lebenserfahrungen in Verbindung bringen; mir selbst mehr auf die Spur kommen mit dem, was mich prägt und ausmacht, auch was mich belastet, und die geistliche Perspektive auf den Entwicklungsschritt, der ansteht – dies (und Weiteres) können Themen dieser geistlichen Selbsterfahrungsgruppe sein.

Notwendig dafür ist:

- ▶ *das regelmäßige Treffen im Abstand von ca. sechs Wochen,*
- ▶ *um gemeinsam zu schweigen und zu hören (Zeit der kontemplativen Meditation),*
- ▶ *eigene, persönliche Erfahrungen einzubringen und die Resonanz darauf von den anderen zu hören,*
- ▶ *Bereitschaft, sich auf kreative Methoden der Selbst- und Gruppenarbeit einzulassen (Selbsterfahrung),*
- ▶ *Schweigepflicht gegenüber Dritten (>forum internum«).*

Termin: nach Vereinbarung

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

Kontakt: Michael Cleven, Seelsorger im Refugium,
Telefon: 0 16 3 5 8 7 1 7 4 0 Durchwahl
Telefon: 0 6 1 9 2 2 0 0 7 5-0 Büro des Refugiums
E-Mail: m.cleven@refugium-hofheim.de

Glaubenserfahrungstage

Ein zweitägiges Angebot für Caritasverbände im Bistum Limburg

In unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Caritasverbände setzen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihren jeweiligen Fähigkeiten und Fertigkeiten ein. Neben der Arbeit mit Kopf und Händen ist gleichermaßen auch das Herz gefordert. Wenn wir nicht mit dem Herzen bei unserer Arbeit sind, fehlt der springende Punkt.

Ebenso ist es mit dem christlichen Glauben, dem Boden, auf dem die karitative Arbeit steht. Auch er kann nur dann den persönlichen und beruflichen Alltag positiv prägen, wenn er als Herzensangelegenheit erfahrbar wird.

Mit dem Kopf können wir versuchen, den Glauben zu verstehen, mit den Händen, ihn in die Tat umzusetzen, aber nur mit dem Herzen können wir erfassen, was es heißt, dass Gott den Menschen grenzenlos liebt. Zwei Tage wollen wir auf unterschiedliche Art und Weise Kernthemen christlichen Glaubens erfahrbar machen durch:

- *Zeit für sich selbst, Austausch in Gruppen,*
- *Erfahren und Erleben biblischer Texte,*
- *Verbindung dieser mit dem beruflichen Alltag,*
- *Zugangswege zu Gebet und Meditation.*

Interessierten Verantwortlichen in den Verbänden stehen wir gerne für weitere Informationen und Terminvereinbarung zur Verfügung. Wenden Sie sich mit Ihrer Anfrage bitte an:

Kontakt: Astrid Alt, Seelsorgerin im Refugium
Telefon: 061 92 2 00 75-13 Durchwahl
Telefon: 061 92 2 00 75-0 Büro des
Refugiums
E-Mail: a.alt@refugium-hofheim.de

Mittwochs zur Mitte

**Das Team des Refugiums feiert Gottesdienst
und lädt ein dazuzukommen**

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

Termine: jeweils mittwochs um 18.30 Uhr am

- ▶ 5. Februar 2020
- ▶ 13. Mai 2020
- ▶ 2. September 2020
- ▶ 25. November 2020

Ort: Exerzitienhaus – Franziskanisches
Zentrum für Stille und Begegnung,
Kreuzweg 23, Hofheim

**»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.*

Bitte melden Sie sich immer schriftlich mit dem Formular in der Mitte des Programmhefts oder per Fax an 061 92 20075-02 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. 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

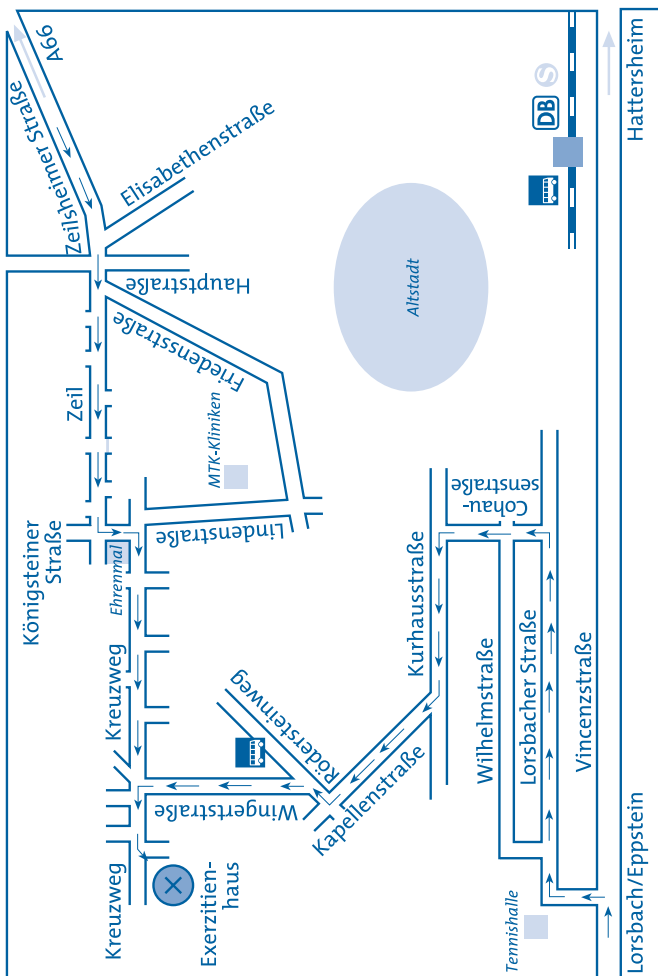
§ 10 Abs. 5 AVR:

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

Programm 2020

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.