

Das Institut für Lebensbegleitung

ist ein Ort, an dem spirituelle und heilsame Erfahrungen gemacht werden können ohne konfessionelle oder religiöse Festlegung. Durch vielseitige und offene Angebote möchte es zur Entwicklung und Stärkung der eigenen Lebenskompetenz beitragen. Spirituelle und existenzielle Erfahrungen werden in ihrer persönlichen und gesellschaftlichen Bedeutung gesehen. In Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen treten neben die theologische Arbeit lebenspraktische, therapeutische und künstlerische Impulse.

Beispiele aus dem Angebot

Begleitung in Übergangszeiten durch Zeremonien und Lebensfeiern

Zu Geburt, Hochzeit, Abschied und Tod, Trennung, bei Ruhestand, Umzug, Neuanfängen und wesentlichen Lebensveränderungen

Seelsorge und Beratung

Heilsame, entlastende Gespräche, Entwicklung von Ritualen, Trauerbegleitung, Mediation (Konfliktmoderation), Perspektivgespräche im Leben und Beruf

Meditation & Spirituelle Angebote

Bei sich selbst ankommen, Entdecken der eigenen Kräfte in der Stille, Verankerung im Leben, Zentrierung, Lebenssicherheit und Lebensfreude

Kreativ-spirituelle Erfahrungsräume

Lebensfeiern, Schreibwerkstätten, spirituell-künstlerische Veranstaltungen, Reisen

Beratung von Organisationen im Gesundheitswesen zur Sterbebegleitung und Abschiedskultur

Konzepte, Beratung, Seminare, Vorträge, Feiern

Beratung von Firmen zu Ritualen in der Unternehmenskultur und Stressbearbeitung in und nach belastenden Ereignissen für Mitarbeiter/innen

Mehr unter: www.soulcare-consult.de

Dem Leben zuliebe!

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter:
www.institut-lebensbegleitung.de

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt, so dass alle Veranstaltungen eine **Anmeldung** erfordern.

Telefon: 0201-799 19 50

Anmeldungen – auch telefonisch – sind verbindlich.

Bankverbindung des Instituts:

Sparda-Bank West, Konto: 200622419, BLZ: 36060591



Carmen Birkholz Dipl.-Theologin
Cranachstraße 35 • 45147 Essen
0201-799 19 50 • 0177-799 19 50 mobil
0201-799 19 51 fax
birkholz@institut-lebensbegleitung.de
www.institut-lebensbegleitung.de



INSTITUT FÜR **LEBENSBEGLEITUNG**



Programm Herbst/Winter

2011



INSTITUT FÜR **LEBENSBEGLEITUNG**

“Tuesdays with Morrie – Dienstags bei Morrie”

Gespräche am Küchentisch über das Leben

Dienstags, 19-21 Uhr

Angeregt durch das Buch von Mitch Albom.

Dieser trifft nach vielen beruflich erfolgreichen Jahren seinen Professor wieder, der tödlich erkrankt ist, und gewinnt durch die Gespräche mit ihm mehr Lebendigkeit und Tiefe in seinem Leben.

Dienstags: 27.09.11, 25.10.11, 06.12.11, 24.01.12

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kosten: 20 €/Abend

Elsa Brändström

„Der Engel von Sibirien“ –

das Lebensbild einer beeindruckenden Frau

Mittwoch, 12. Oktober 2011, 19 Uhr

Vortrag: Hille Thomsen

Kosten: 15 €

Wasser – ein Element für die Seele

Die spirituelle Dimension des Wassers:

Ein Vortrag und die Erfahrungen einer Reise
in die Niederlande

Samstag, 22. Oktober 2011, ab 8 Uhr

Es geht an ein Taufbecken in Nijmegen, ans Wasser
des Rheins und in ein niederländisches Teehaus

Kosten: 120 € inkl. Fahrtkosten

Abschied

ein Abend für die Seele,

die einen Abschied mit sich trägt

Samstag, 12. November 2011, 17 Uhr

Arboretum Trautmann, Aktienstraße 77

Kosten: 20 €

Wie überlebe ich Weihnachten?

Ein Abend für alle, die mit Bauchschmerzen
auf die Weihnachtszeit zugehen.

Dienstag, 29.11.11, 17-21 Uhr

Wir suchen nach Ideen für das eigene stimmige Weihnachten in diesem Jahr und bieten Unterstützung für den Mut, Neues zu wagen oder schwierige Rahmenbedingungen leichter zu nehmen.

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kostenbeitrag: 50 €

Jahresgruppe Spirituelle Begleitung 60+

Ins Alter hineinwachsen durch die Übung

der Achtsamkeit für Menschen ab 60

Donnerstag, 08.12.2011, 15-18 Uhr (Einführung)

„Alt werden ist nicht schön, aber früh sterben wollte ich auch nicht“ so Ruth Cohn. In einer Jahresgruppe werden Themen des Alters durch Gespräche, Meditation und spirituelle Impulse bedacht: Emotional und ganz lebenspraktisch in einer verbindlichen Gruppe, die sich ab Januar monatlich trifft.

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kostenbeitrag: 30 €

„Solange der Tau noch auf den jungen Tagen
des neuen Jahres liegt...“

Eine Schreibwerkstatt

Sonntag, 8. Januar 2012, 11-17 Uhr

Im Prozess des kreativen Schreibens werden die (Segens-)Wünsche für das neue Jahr sinnlich erfahrbar. Sie werden zu einem Geschenk für mich und Menschen, die mir am Herzen liegen.

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kosten: 85 € (inkl. Material & Imbiss)

Hochzeit!

Ein Seminar für Paare

Dienstag, 31. 01.2012, 17-21 Uhr

Reizt es Sie über Ihre Hochzeitszeremonie nachzudenken und dabei zu entdecken, wie viel Freude die Gestaltung Ihrer individuelle Feier machen kann?

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kostenbeitrag: 80 €/Paar; 50 €/Person

Meditation & Spirituelle Begleitung

Jeden Donnerstag 19-21 Uhr

Einführung und Vertiefung der Achtsamkeitsmeditation verbunden mit Körperarbeit und Themen, die im Alltag zuhause sind.

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kosten: 20 €/Abend oder als Abo: 180 €/10 Abende

Achtsamkeitsbasierte Trauergruppe

und ein Achtsamkeitswochenende im Kloster

Montag, 06.02.12, 18.30-21.30 Uhr (Einführung)

Achtsamkeit ist eine wohltuende Erfahrung in der Trauer, die Wunden heilen kann. In einer verbindlichen Gruppe kann Ihre Trauer Raum und Ausdruck finden. Gespräche, Meditation, Texte und Bilder können Impulse für einen Neubeginn sein, der ein Jahr lang begleitet wird.

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kosten der Einführung: 30 €

Achtsamkeitsmeditation: Ein Wochenende im Kloster

Fr., 20.04.2012, 16 Uhr bis So., 22.04.2012, 15 Uhr

Vorbereitungsabend: Do, 29.03.2012, 19-21 Uhr

Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin

Kosten: 260 €

