

# Loslassen und los! Zulassen!

Termin:	<b>21. bis 23.10.2022</b>
Veranstaltungsart:	<b>Persönlichkeitsseminar</b>
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referentin:	Michaela Göddenhoff, Essen
Teilnehmerbeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 50,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 100,- €

## In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Ist Loslassen wirklich ein Allheilmittel für jeden Schmerz oder ist es vielleicht ein bisschen komplizierter? Kennst du den Rat, dass du loslassen sollst und dich dabei nicht wirklich gut beraten fühlst? Wenn etwas Gutes am Loslassen dran ist, bleibt die Frage, wie du es für dich nutzen und einsetzen kannst. Loszulassen ist eine sehr häufig gewählte Empfehlung und ein "Ratschlag" mit Beigeschmack. Denn immer wieder kommt die Frage auf: „Wie lasse ich los?“ Und doch kennt es fast jeder: wenn es gelingt etwas loszulassen, was belastet oder quält, dann wird es leichter oder vielleicht kommen wir auch zu der Erkenntnis, dass wir es gar nicht loslassen wollen (auch dies darf sein). Das Thema ist im Leben immer wieder mal mehr oder weniger präsent und natürlich hat Loslassen können auch viel mit Freiheit, Eigenermächtigung und mit Selbstbestimmung zu tun.

Das Seminar „Loslassen und los! Zulassen“ setzt beim „Hinwenden“ an. Ein Hinwenden, zu dem, was da ist, was ist die "Lernaufgabe" des Themas, was sind überhaupt meine Bedürfnisse, was wäre angemessen stattdessen zu tun, worauf will ich mich ausrichten, welche Ressourcen habe ich.

Bitte beachten: Teile des Seminars finden draußen und im Gehen statt. Es werden keine langen Strecken zurückgelegt, dennoch solltet ihr die Bereitschaft haben, 2-3 Stunden in der Natur unterwegs zu sein. Der Veranstaltungsort der Wolfsburg, bietet hier im Herbst mit den angrenzenden Wäldern eine tolle Kulisse und Möglichkeit.

Ich freue mich auf euch,

Eure Michaela Göddenhoff