

## Frauenseminar 2025



Foto: klimkim auf pixabay

## Tiefe meines Lebens

**Freitag, 05.09.2025, 17:30 Uhr**  
bis **Samstag, 06.09.2025, 19:00 Uhr**

**Exerzitenhaus Kloster Nette**  
Östringer Weg 120  
49090 Osnabrück

**Veranstalter:**  
**pax christi-Regionalverband OS/HH in**  
**Kooperation mit der kfd**

## Tiefe meines Lebens

mehr schauen und hören  
weniger leisten

mehr fragen und erspüren  
weniger Gewissheit

mehr sein und leben  
weniger haben und festhalten

Eine Auszeit vom Alltag nehmen im Kreise anderer, suchender Frauen. Um nach innen zu lauschen und in der Stille die Tiefe meines Lebens zu suchen. Wer bin ich gerade und wie bin ich auf dem Weg?

Einfach da sein, leben, genießen, nichts leisten müssen. Sich verbinden mit anderen in der Begegnung oder im Schweigen und sich neu verbinden mit mir selbst und mit Gott. Eigene Ressourcen wiederentdecken, auftanken und gestärkt aufbrechen in den Alltag.

### Methoden:

Meditation, Sitzen in Stille, Achtsamkeitsübungen, Phantasie Reisen, Schreibübung, Körperwahrnehmung und Bewegung, Zeiten im Schweigen und Austausch

### Referentin:

Sigrid Nötzel  
Sozialtherapeutin, Meditationsbegleiterin

**Kosten (EZ, Vollverpflegung und Kurs):**  
95 € Mitglieder (pc oder kfd): 85€

**Informationen und Anmeldeunterlagen:**  
pax christi-Regionalverband OS/HH,  
Lohstr. 42, 49074 Osnabrück,  
Tel: 0541/21775, Mail: [os-hh@paxchristi.de](mailto:os-hh@paxchristi.de)

**Anmeldeschluss: 15. Mai 2025**