



Entspannt ins neue Jahr!

In drei Schritten zu mehr
Gelassenheit

Montag, 30. Januar 2023 und
06./13. Februar 2023
je 19:30–21:30 Uhr



Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Göppingen e.V.

Wie wird das neue Jahr? Was wird es uns bringen? Vieles werden wir selbst gestalten und verändern können.

Anderes wird uns jedoch herausfordern, eine annehmende Haltung und Gelassenheit einzunehmen, weil wir die Dinge nicht ändern können. Gelassenheit ist eine Lebenskunst, die mal besser und mal schlechter gelingt.

Um entspannt(er) in das neue Jahr zu starten, orientieren wir uns am berühmten Gelassenheitsgebet: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (R. Niebuhr)

Über drei Wochen üben wir Gelassenheit und beschäftigen uns mit diesen Fragen:

- Was gibt mir Mut, konkret für Veränderung einzutreten?
- Was hilft mir, gelassen zu sein angesichts dessen, was ich nicht ändern kann?
- Und wie kann ich die Weisheit in mir spüren, was für mich „dran“ ist?

Sie erhalten konkretes „Handwerkszeug“, mithilfe dessen Sie im Alltag, Beruf und Ehrenamt mehr Gelassenheit gewinnen können.

Montag, 30.01.2023 und 06./13.2.2023,
je 19:30–21:30 Uhr
Online per Zoom

Anmeldung: bis 26.01.2023
unter www.keb-goeppingen.de

€ 49,00 (kostenlos für Ehrenamtliche im Landkreis GP)



Referent: Andreas Rieck,
Seminarleiter, Coach, Autor und Speaker

Weitere Informationen und Anmeldung
siehe QR-Code oder unter www.keb-goeppingen.de

