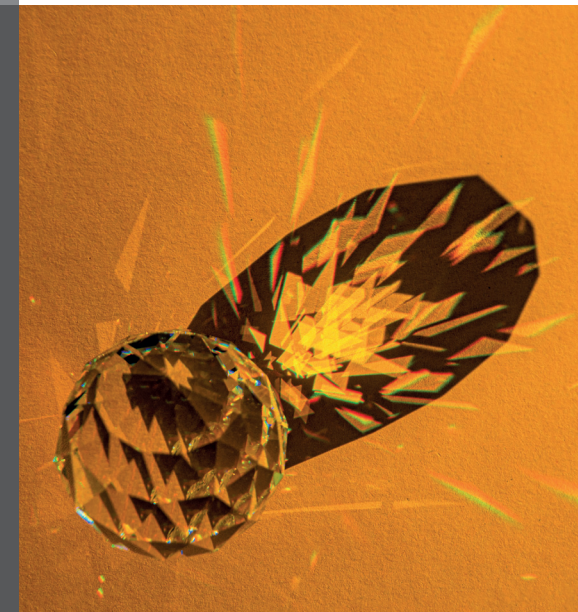




Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei



Selbst-wert-los  
Weg zu einer  
gesunden Selbstannahme

21. - 23. Februar 2020

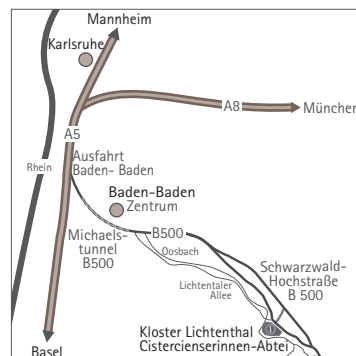
Lebenshilfe

## Das Kloster

Das Kloster Lichtenthal liegt am Rande der Kur- und Bäderstadt Baden-Baden. Seit nun 775 Jahren beten und arbeiten Cistercienserinnen durchgehend an diesem Ort. Das klösterliche Leben ist geprägt von der Regel des heiligen Benedikt:

- Gott suchen in der Stille der Klausur,
- lesen und meditieren der Bibel und der geistlichen Mütter und Väter,
- gemeinsame Gebetszeiten zum Lob Gottes,
- verfügbar sein und sich engagieren für die Gemeinschaft,
- arbeiten für den Lebensunterhalt,
- Gastfreundschaft pflegen
- und gemeinsam unterwegs sein mit suchenden und fragenden Menschen.

### Anfahrt



Vom Bahnhof:  
Buslinie 201,  
Haltestelle Klosterplatz

Mit dem Auto:  
Autobahn A5,  
Ausfahrt Baden-Baden,  
B 500 durch den  
Michaelstunnel,  
auf die Maximilianstraße,  
1. Ampel rechts  
(siehe Schilder)

### Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal Gästehaus

Hauptstraße 40, 76534 Baden-Baden

Tel: 07221 4083320

E-Mail: [gaestehaus@abtei-lichtenthal.de](mailto:gaestehaus@abtei-lichtenthal.de)

[www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de)

Fragen und Anmerkungen:

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal

Gästehaus

Hauptstraße 40

D - 76534 Baden-Baden

*„Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl.“ Psalm 139,14 NLB*

Oft fällt es uns schwer, diesen Satz mit Überzeugung auszusprechen. Wir hadern mit uns in vielerlei Hinsicht. Wir machen uns klein. Oder wir versuchen, uns in den Mittelpunkt zu stellen, aus Angst, nicht genügend wahrgenommen oder wertgeschätzt zu werden.

*„Wie der Bräutigam sich freut über die Braut, so freut sich dein Gott über dich.“ Jesaja 62,5b EÜ*

In Gottes Augen sind wir jedoch wertvoll. So könnten wir sagen „Ich bin gut genug.“, auch wenn mein Leben anders ist als das der anderen oder als ich es mir vorstelle.

An diesem Wochenende möchten wir anhand einer Standortbestimmung unseres Lebens Schritte gehen, damit unser Selbstbild heilen kann. Wir werden in der Bibel nachforschen, welchen Wert wir als Menschen vor Gott haben und wie wir Selbstvertrauen gewinnen können.

Mit Hilfe von kreativen Elementen, Gebet, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden wir versuchen zu entdecken, welches die jeweiligen Gaben und Begabungen der Teilnehmenden sind. So kann jede und jeder mehr Lebenszufriedenheit gewinnen und selbstbewusster im Alltag auftreten. Darüber hinaus werden wir uns mit dem Thema Selbstlosigkeit beschäftigen.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: bequeme und wetterfeste Kleidung, dicke Socken, Bibel, Schreibzeug, Block.

Es besteht die Möglichkeit, am Stundengebet und an der Eucharistiefeier der Schwestern teilzunehmen.

### Leitung

Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Christliche Therapeutin (de'ignis), Fachberaterin für Antistressmaßnahmen, Partnerschule®-Trainerin

### Beginn und Ende des Kurses

Anreise: Freitag, 21. Februar 2020, bis 17.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 23. Februar 2020, ca. 13.30 Uhr

### Kosten

Kursgebühr: 100,- €  
Unterkunft/Verpflegung: ab 129,- €

In der **Kursgebühr** sind das Honorar, die Organisations- und Raumkosten sowie die Materialkosten enthalten.

Die Preise für **Übernachtung/Verpflegung** beziehen sich auf ein Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagendusche/WC mit Vollpension und Kaffeepausen. Einzelne, nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht erstattet werden. Bitte bezahlen Sie bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa- oder Mastercard.

### Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung bis vierzehn Tage vor Kursbeginn erforderlich, die wir Ihnen schriftlich bestätigen. Eine Stornierung der Buchung ist kostenfrei möglich bis vierzehn Tage vor Veranstaltungsbeginn. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Weitere Informationen über das Gästehaus, unser Kursprogramm und die Abtei Lichtenthal finden Sie auch im Internet unter [www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de).

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ich wünsche vegetarisches Essen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

