

Treffen der Sitzgruppenleiter:innen am Benediktushof

## **Sichtbar und zugänglich. Sitzgruppen im Alltag.**

Leitung: Renate Dümmig, Manfred Rosen und Petra Wagner

**17. – 19. Januar 2025**

### **Freitag**

19.30 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde

**20.00 Uhr** Praxis-Impuls und Austausch

**Renate Dümmig: Über den Tellerrand, aus der Komfortzone und wieder zurück? Praxiserfahrungen mit dem Sichtbarwerden für neue Zielgruppen**

**Austausch: Anlaufschwierigkeiten und Umgang mit „Durchhängern“ beim Leiten einer Sitzgruppe**

21.15 Uhr Abendritual

### **Samstag:**

6.15 Uhr Meditation

7.30 Uhr Frühstück

**9.00 Uhr** Vortrag und Gespräch

**Manfred Rosen: Zwischen Resignation und Hoffnung – Spiritualität in der Generation Zukunft**

10.15 Uhr Pause

**10.30 Uhr** Neuigkeiten aus den Linien und Stiftung

**Raum für Fragen und Austausch**

12.00 Uhr Mittagspause

**14.30 Uhr** World Cafe

17.00 Uhr Bewegungspause

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation

**20.00 Uhr** Geselliges Beisammensein

**Sonntag:**

6.15 Uhr Meditation

7.30 Uhr Frühstück

**9.00 Uhr** Vortrag und Gespräch

**Petra Wagner: Wandel als Lebensprinzip. Offenheit ohne Selbstverlust.**

**10.30 Uhr** Abschlussrunde und Abschlussritual

**12.00 Uhr** Gemeinsames Mittagessen und Ende

**Themenvorschläge für das World Cafe:**

- Körperhaltungen / Sitzkorrektur
- Grenzen des SGL-Zertifikats im beruflichen Kontext
- Neugründung einer Sitzgruppe
- Fragen aus den SG
- Wie erstelle ich eine Homepage?
- Wie führe ich Kinder an die Meditation heran?

Bitte eigene Themenvorschläge an: [info@west-oestliche-weisheit.de](mailto:info@west-oestliche-weisheit.de)

**Das Treffen wendet sich an erfahrene wie an neue Sitzgruppenleiter:innen und auch an die Menschen, die sich erst mit dem Gedanken tragen, eine Sitzgruppe ins Leben rufen zu wollen.**