

# Angebote für



## Schuljahr 2022/2023

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Start in das neue Schuljahr, viel Zuversicht, Geduld und Kraft für alle Herausforderungen, die es mit sich bringt, vor allem viel Freude an und mit Ihren Schülerinnen und Schülern – im Unterricht sowie bei anderen außerunterrichtlichen Veranstaltungen! Gottes Segen möge Sie bei all' Ihrem Tun sowie dem Nichtstun begleiten! Da vor allem letzteres im Alltag viel zu kurz kommt, legt das neue Programm einen Schwerpunkt auf Achtsamkeit und Lehrergesundheit. Ich hoffe, Sie finden viele Angebote, die Sie ansprechen und die Sie zum Innehalten und Auftanken einladen. Wie im letzten Jahr gibt es wieder Angebote in Präsenz und virtueller Art. Sie können die Art der Veranstaltung anhand der Piktogramme unterscheiden.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Andrea Haberl

Referentin für Lehrerbegleitung



Bild: Irene Scholtka

### Café Licht-Blick

In diesem Schuljahr öffnet das „Café Licht-Blick“ wieder auf unterschiedliche Weisen seine Türen. An einem Nachmittag lädt es zum Thema **Lehrergesundheit** ins Haus der Kirchlichen Berufe ein. An zwei Nachmittagen

findet das Angebot virtuell über Videokonferenz statt, einmal zum Thema Lehrergesundheit und einmal zum Thema **Pausenlos ohne Pause?! Wie kann ich im Advent (m)eine Pausenkultur entwickeln und pflegen?**

Der Anmeldeschluss ist jeweils in der Klammer angegeben. Mit der Anmeldung für die beiden virtuellen Angebote erfolgt der Versand der Zugangsdaten.

#### Café Licht-Blick Lehrergesundheit

Zeit: Mittwoch, 28.9.2022, 15:30-17:30 Uhr (21.9.2022)

Ort: Haus der kirchlichen Berufe, Augustinerstr. 34,  
55116 Mainz

Leitung: Andrea Haberl



#### Café Licht-Blick virtuell Pausenlos?! – Los! Pause!

Zeit: Montag, 21.11.2022, 15:30-17:30 Uhr (14.11.2022)

Ort: Videokonferenz

Leitung: Andrea Haberl



#### Café Licht-Blick virtuell Lehrergesundheit

Zeit: Dienstag, 31.1.2023, 15:30-17:30 Uhr (24.1.2023)

Ort: Videokonferenz

Leitung: Andrea Haberl





Bild: Peter Weidemann / Pfarrbriefservice

## Das Leben mit Gottes Segen wagen Online-Gottesdienst für Lehrkräfte an Bistumsschulen am Vorabend des Weltlehrtags

Aktuell fordert das Leben uns Lehrende – beruflich wie privat – oftmals heraus. Wir dürfen dennoch oder um so mehr auf Gottes Hilfe hoffen, wollen miteinander teilen, was uns bewegt und ihm unsere Sorgen und Nöte, aber auch unsere Freude und Dank bringen. Nach dem **Gottesdienst** besteht die Möglichkeit, zum virtuellen **Beisammensein** und **Kennenlernen** der Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichen Bistumsschulen. Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Zeit: Dienstag, 4.10.2022, 19:00 Uhr

Leitung: Andrea Haberl

Ursula Hartmann, Schulseelsorgerin

Marienschule Offenbach

Ort: Videokonferenz



**Anmeldeschluss: 27.9.2022**



## Schrift meets Achtsamkeit

**Kalligraphisches Schreiben** führt ins **Achtsam-Sein**, es hilft dem Geist den Alltag auszublenden und zur Ruhe zu kommen. Neueinsteiger können in diesem Kurs das Schreiben der **Humanistischen Kursive** erlernen, darüber hinaus wird der Blick auf unterschiedliche

**Gestaltungselemente** gerichtet – v. a. für Teilnehmende, die das Angebot im letzten Jahr besucht haben. Die Treffen sind mit **Anregungen zum Thema Achtsamkeit** verbunden.

Die eigenen Übungen können dem Referenten gemailt werden, um konkrete Tipps für das eigene Schreiben zu bekommen. Im Lauf des Kurses entsteht z. B. eine **Karte oder ein kleines Wandbild** mit einem Aphorismus oder einem lieb gewordenen Text.

Zeit: Mittwoch, 9./16./23./30.11. und 7.12. 2022  
jeweils 17.30 - 19.00 Uhr

Referent: Martin Heickmann, Kaligrafie im alten Kirchgut Wiehl

Leitung: Andrea Haberl

Ort: Videokonferenz

Kosten: 25,00 €



**Anmeldeschluss: 18.10.2022**



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

## Oasentag: AchtSAMkeit – und das Leben blüht auf

**Achtsamkeit** ist eine Kraftquelle, die hilft, den Alltag zu gestalten und neue Energie zu sammeln. Durch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Umgebung und des eigenen Tuns wird ein Leben im Jetzt gefördert und gestärkt – und es wird erfahrbar, was alles im Leben gegeben und geschenkt ist. Durch die weltweiten Veränderungen ist Achtsamkeit als **Fähigkeit gegen Unsicherheit und Angst** noch stärker in den Fokus gerückt. Die Achtsamkeitspraxis macht Angstreaktionen kontrollierbarer und führt zu bewussterer Lebensführung, zu Dankbarkeit und damit zu mehr Resilienz. An diesem Oasentag nehmen wir uns Zeit, um unter anderem mit **Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Stille-Phasen** und **Erfahrungsaustausch** Achtsamkeit im eigenen Leben anfanghaft einzüben – im schulischen, familiären und spirituellen Leben.

Zeit: Donnerstag, 17.11.2022, 16:00 Uhr

Freitag, 18.11.2022, 16:00 Uhr

Leitung: Andrea Haberl

Ort: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,  
Klosterstr. 2, 63674 Altenstadt

Kosten: € 45,00 (im Einzelzimmer mit Dusche und WC)

**Anmeldeschluss: 20.9.2022**



Bild: Uwe Wagschal / pixelio.de

## Adventsamkeit – Der Achtsamkeit-Adventskalender

**Anregungen, Gedanken, Geschichten für eine wert-volle Zeit**

Schnell wird der **Advent** zur **stressigsten Zeit des Jahres** – immer ist noch mehr vorzubereiten und zu tun und der Advent wird zu einer Zeit der Superlative. Der Adventskalender setzt Impulse dem entgegenzusteuern

und lädt ein, **sich** in dieser besonderen Jahreszeit zu **beschenken** und sich **füllen** zu lassen.

Nach Anmeldung erhalten Lehrkräfte an Bistumsschulen den Kalender vom 1. Advent bis zum Heiligen Abend täglich in den Vorabendstunden per Mail.

Zeit: 27.11.-24.12.2022

Anmeldung bitte an: [Andrea.Haberl@Bistum-Mainz.de](mailto:Andrea.Haberl@Bistum-Mainz.de)

**Anmeldeschluss: 18.11.2022**





Bild: Andrea Haberl

## Wir feiern die kleinen Erfolge – gemeinsam im Neuen Jahr berufliche Stolpersteine in Trittsteine verwandeln

Wer kennt das nicht: Kurz nach Jahresbeginn sind die **guten Vorsätze** schnell wieder vergessen. Leicht fällt man in den Trott der alten Gewohnheiten zurück, die unerwünschten Angewohnheiten sind stärker als

der Wunsch und vor allem die Kraft für Veränderung. Dabei sind es gerade im beruflichen Kontext oft Kleinigkeiten, die das Leben schwermachen. Durch persönlichen **Austausch**, kollegiale Beratung und mentale **Unterstützung** soll in den ersten vier Wochen des Jahres den je eigenen, **beruflichen Stolpersteinen** der Kampf angesagt werden, damit sie **zu Trittsteinen werden**, die den Alltag leichter bewältigen lassen.

Zeit: 2.-5. KW 2023, jeweils eine Stunde  
Wochentag / Zeit nach Wunsch der Teilnehmenden  
Leitung: Andrea Haberl  
Ort: Videokonferenz



**Anmeldeschluss: 14.12.2022**



Bild: Klicker / pixelio.de

## Laufen für den Siegeskranz – Fit in 40 Tagen

Wenn Paulus die korinthische Gemeinde ermuntert: „Lauft so, dass ihr den Siegespreis gewinnt!“ (1 Kor 9) geht es ihm um den Einsatz aller, **Spuren in der Welt zu hinterlassen**, um den himmlischen **Siegerkranz** zu

**gewinnen**. Der etwas andere **Laufkurs** in der Fastenzeit für Anfänger und Fortgeschrittene fördert den **Aufbau der eigenen Fitness** im **körperlichen** wie im **geistlichen Sinn**. Wöchentliche virtuelle Treffen führen in das Laufen ein und geben Anregungen zur Gestaltung der Fastenzeit, um auch im Alltag Spuren zu hinterlassen. Das Angebot virtueller Laufpatenschaften hilft, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Zeit: Donnerstag, 2./9./16./23. März 2023,  
jeweils 19.00- 20.00 Uhr  
Referentin: Christine Flügel, Sportlehrerin  
Marienschule Offenbach  
Leitung: Andrea Haberl  
Ort: Videokonferenz



**Anmeldeschluss: 13.2.2023**



Bild Uschi Dreilucker / pixelio.de

## Ökumenische Alltagsexerzitien 2023:

„Da kommt noch was“

Die Ökumenischen Alltagsexerzitien wollen in den vielfältigen Anforderungen des Lebens und in Glaubensfragen eine Hilfe sein. Sie schaffen **Räume und Zeiten für geistliches Wachsen**.

Sich täglich eine Auszeit gönnen, schöpferische Ruhe genießen, ein Bibelwort betrachten, beten - das sind Grundelemente von Exerzitien. Sie helfen, sich neu zu orientieren und das Suchen nach Gottes Spuren im eigenen Leben einzuüben.

Die ökumenischen Alltagsexerzitien online 2023 finden vom 27.2. bis 2.4.2023 statt.

Anmeldung erfolgt ab **30.1.2023**  
unter [www.Oekumenische-Alltagsexerzitien.de](http://www.Oekumenische-Alltagsexerzitien.de)



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

## Mit Bibel und Rucksack

– Auf Einhards Spuren Vorbildern nachgehen

Einhard, der Biograph Karls des Großen, ließ in **Michelstadt-Steinbach** und **Seligenstadt** zwei Basiliken errichten, deren Geschichte eng mit den Heiligen Marcellinus und Petrus verbunden ist.

Der Einhardweg erinnert an die Überführung der Reliquien der Märtyrer von Steinbach nach Seligenstadt im Jahr 828 und lädt ein, den **alten Fernwegen** zwischen den beiden romantischen Fachwerkstädten und ihren berühmten Basiliken zu folgen. Bei unserer Pilgerwanderung **auf Einhards Spuren** gehen wir der **Frage nach Vorbildern** in unserem Leben nach.

Die Teilstrecken belaufen sich zwischen 14 und 18 km; ein Teil des Weges wird mit dem ÖNV / Taxi zurückgelegt.

Zeit: 3.4.2023, 9:00 Uhr, Seligenstadt Bf bis

5.4.2023, 15:00 Uhr, Seligenstadt

Leitung: Andrea Haberl, Referentin für Lehrerbegleitung

Kosten: € 130,00 zzgl. eines Abendessens,

Unterkunft (EZ mit Dusche/WC), Verpflegung, Transfer



**Anmeldeschluss: 15.3.2023**





Bild: Esther Rinck

## Oasentag Qi Gong

**Qi Gong** – Üben (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) – ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat Wurzeln, die weit zurück bis in die Zeit der Han-Dynastie (etwa 200 n. Chr.) reichen. Ziel ist es, durch die **langsame und bewusste** Ausführung **einfacher Bewegungen**, den eigenen Körper zu

erleben, inadäquate Bewegungsmuster zu entdecken, diese sinnvoll zu verändern und so die **körperliche und geistige Verfassung zu stärken**.

Am Oasentag werden einzelne Übungen und kleine Übungsfolgen vorgestellt und eingeübt, die **auch zu Hause** entspannt **in den Alltag integriert** werden können.

Gerahmt werden die Übungen durch spirituelle **Impulse** und viel **Zeit** für sich. Falls gewünscht bietet der Oasentag auch die Gelegenheit zum persönlichen **Gespräch**.

Zeit: Donnerstag, 11.05.2023, 16:00 Uhr bis

Freitag, 12.05.2023, 16:00 Uhr

Referentin: Esther Rinck, Gemeindereferentin im Schuldienst

Heilpraktikerin, Lehrerin für Qi Gong

Leitung: Andrea Haberl, Referentin für Lehrerbegleitung

Ort: Kloster Jakobsberg, Kloster Jakobsberg 1,

55437 Ockenheim

Kosten: € 50,00 (im Einzelzimmer mit Dusche und WC)

**Anmeldeschluss: 28.02.2023**



**Für die Teilnahme an Oasentagen werden Lehrkräfte an Bistumsschulen nach Genehmigung durch die Schulleitung einen Tag pro Schuljahr von ihrer Unterrichtsverpflichtung befreit.**

*Anmeldungen und Information (sofern nicht anders angegeben):*

[Lehrerbegleitung@Bistum-Mainz.de](mailto:Lehrerbegleitung@Bistum-Mainz.de)

*Andrea Haberl*

*Referentin für Lehrerbegleitung*

*Bischofsplatz 2, 55116 Mainz*

*Fon: 0175/1597490*

*E-Mail: [Andrea.Haberl@Bistum-Mainz.de](mailto:Andrea.Haberl@Bistum-Mainz.de)*