

Am Meer

*den Faden verlieren
und ihn wieder aufnehmen
den Sinn würdigen
und der Sehnsucht folgen
Lebendigkeit empfinden
und dem Leben trauen*

sein.

(c) Siri Fuhrmann 2024

KONTAKT & ANMELDUNG

friesenhof@
caritas-norderney.de
Benekestraße 55

inseloase@
caritas-norderney.de
Marienstraße 18

04932-92341-0

Detaillierte Informationen
zu Inhalt und Bedingungen
entnehmen Sie bitte vor
Ihrer Anmeldung unserer
Homepage
www.caritas-norderney.de

Sinn & Seelsorge

2025-2026

IM CARITAS
GESUNDHEITZENTRUM
AUF NORDERNEY



Caritas Gesundheitszentrum
für Familien Norderney GmbH

VERANSTALTUNGSREIHE: IN MEINEM ELEMENT

für Frauen zwischen 35 und 55 Jahren mit der Gelegenheit, eigene Standpunkte zu überprüfen, Belastungen zu erkennen und zu benennen, Kraft zu schöpfen und Veränderungen zu gestalten. Christliche Spiritualität, Natur und Bewegung wollen dabei als Ressource (wieder)entdeckt werden.

ERDE & FEUER:

Vergewisserung und Biographiearbeit: Wo stehe ich? Was gibt Halt? Wofür brenne ich? Wozu bin ich berufen? Wie lebe ich mit dem Risiko zu brennen ohne zu verbrennen?

30.10.-03.11.2025, Caritas Gästehaus Friesenhof

WASSER & LUFT:

Verantwortung als kreativer Prozess: Was treibt mich an? Wie gehe ich mit Gegenwind um? Was braucht Klärung? Wie komme ich zu tragfähigen Entscheidungen?

19.-23.06.2026, Caritas Gästehaus Friesenhof

Die Veranstaltungen sind einzeln oder insgesamt buchbar.

Leitung: Esther Göbel und Dr. Siri Fuhrmann

DEM LEBEN TRAUEN

Resilienz stärken - Spiritualität entdecken

Für Frauen, die sich zwischen Erwerbstätigkeit und Carearbeit ihren Kraftquellen widmen wollen - besonders willkommen sind Pflege- und Lehrkräfte und Mitarbeiterinnen in pädagogischen, pastoralen und sozialen Berufen.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmerinnen: Die Grundlagen von Resilienz und ihre Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden, Strategien zur Stressbewältigung und zum Umgang mit Krisensituationen, Förderung der eigenen Ressourcen, (Wieder-)Entdeckung von Spiritualität und Gebetspraxis als Ressource.

Psychische Stabilität und körperliche Belastbarkeit (für z.B. längere Spaziergänge) werden vorausgesetzt.

16. - 19. 11. 2025, Caritas Gästehaus Friesenhof

Leitung: Esther Göbel und Dr. Siri Fuhrmann

OASENTAGE IM ADVENT

Für alle, die eine inspirierende Pause vom Alltag allein und in Gemeinschaft suchen.

12.-15.12.2025, Caritas Inseoase
oder
11.-14.12.2026, Caritas Inseloase

Leitung: Dr. Siri Fuhrmann

BESTANDSAUFNAHME - EXERZITIEN

Was ich nicht hab ... was ich hab, aber nicht will..., was ich hab... (Julia Engelmann) - Exerziten für alle, die ihr Leben und ihren Glauben einmal einer Bilanz unterziehen möchten abseits des Alltags, mitten auf einer Insel im Meer.

08.-13.03.2026, Caritas Inseloase

Leitung: Cäcilia Montag und Dr. Siri Fuhrmann

MINIMAL AM MEER - KURZEXERZITIEN

für weiblich gelesene Personen

Drei Tage am Meer mit Abstand vom Festland und vom Alltag, um für mich und bei mir zu sein, als Schöpfung inmitten der Schöpfung inspiriert durch persönlich stille Momente und Impulse in der Gruppe.

27.-30.04.2026, Caritas Gästehaus Friesenhof
oder
18.-21.09.2026, Caritas Gästehaus Friesenhof

Leitung: Dr. Farina Dierker und Dr. Siri Fuhrmann

*Ausführliche Informationen, Preise und Konditionen finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-norderney.de.
Dort gibt es weitere Angebote zu entdecken.*

BLAU - SCHREIBEXERZITIEN

für alle, die sich schreibend ihrer Spiritualität widmen möchten, alles in BLAU getaucht, allein und in Gemeinschaft, inmitten der Insel

10.-14.05.2026 (Christi Himmelfahrt),
Gästehaus Friesenhof

Leitung: Andrea Braun und Dr. Siri Fuhrmann

NACH MASS - EINZEL-EXERZITIEN

für alle, die das eigene Leben und den eigenen Glauben in den Blick nehmen möchten

Zur Ruhe kommen, sich ordnen und neu ausrichten, sich von Gottes Zusagen bewegen lassen, regelmäßig in Gesprächen begleitet werden

Mindestens drei Übernachtungen als Gast in einem unserer Gästehäuser, wo die Möglichkeit zum Rückzug immer gegeben ist, durchgehendes Schweigen aber nicht garantiert werden kann. Anschluss an gottesdienstliche Formate finden sich an den Klrchorten der Insel

Freie Zeiträume für die Begleitung entnehmen Sie bitte der Homepage.

Leitung: Dr. Siri Fuhrmann und N.N.

IM ANFANG: DAS WORT SCHREIB-EINZEL-EXERZITIEN

Wer eine Affinität zum Schreiben mitbringt, kann sich während der Einzel-Exerziten (s.o.) durch Elemente des kreativen, biographischen und therapeutischen Schreibens begleiten lassen.

Zeiten und Konditionen s. Nach Maß - Einzel-Exerziten

Dr. Siri Fuhrmann