

**ONLINE-SEMINAR**

# Achtsamkeit und Spiritualität



**Eine Woche lang – immer wieder Zeit für mich:**

**28. September 2020 – 02. Oktober 2020**

**22. Februar 2021 – 26. Februar 2021**

**Leitung:** Luitgard Mittermaier

Spirituelle Begleitung

Religionspädagogin FH, personenzentrierte

Gesprächsführung (GwG e.V.), Focusing Practitioner



**ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING**

# Spirituelle Momente und kleine Inseln der Achtsamkeit

---

## Christliche Spiritualität und Meditation

---

### Selbstfürsorge

---

### Stressmanagement

---

### Austausch mit KollegInnen

---

### Teilnahme während des Arbeitsalltages möglich

---

### Aktuelle Themen: [www.kita-spiritualitaet.de](http://www.kita-spiritualitaet.de)

---

- Kurze Impulse und Übungen zur „Achtsamkeit“ bzw. zum Stressmanagement und aus der christlichen Spiritualität für jeden Tag per E-Mail (täglich ca. 30 Minuten/freie Zeiteinteilung)
  - Möglichkeit zur Teilnahme am gemeinsamen Austausch und Meditationen über Videokonferenz täglich von 16.00 – 17.15 Uhr
  - Dauer: eine Woche
  - Montag ist Einführungstag, Beginn 9.00 Uhr, Alternativzeit möglich. Für diesen Tag kann eine Dienstbefreiung als Exerzitientag beantragt werden.
- 
- Anmeldung und Fragen:**  
Luitgard Mittermaier  
E-Mail: [LMittermaier@eomuc.de](mailto:LMittermaier@eomuc.de)  
Mobil: 01 71 / 3 19 37 40
- 
- [www.kita-spiritualitaet.de](http://www.kita-spiritualitaet.de)



Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Christoph Klingan, Kapellenstraße 4, 80333 München  
Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Bildung, Hauptabteilung  
Kindertageseinrichtungen; Realisation des Produkts in Zusammenarbeit  
mit der Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement  
Bildnachweis: EOM (Julia Hofmann); Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de);  
Papier: RecySatin, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert  
UID-Nummer: DE811510756

