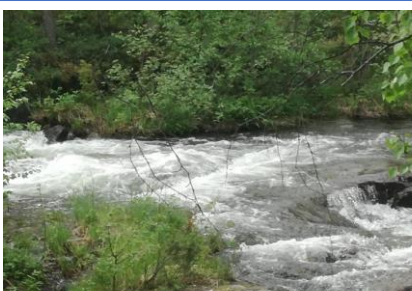


Themen für Oasentage im Team

Einzeltag von 9:00 - 16:00 Uhr
mehrtägig nach Vereinbarung

E-Mail: LMittermaier@eomuc.de



Ein **OASENTAG** ist geprägt von Ruhe und Entspannung, Zeit für sich und im Team. Dies alles geschieht anhand von Haltungen aus der Achtsamkeit, Themen der Resilienz, Übungen zur Regeneration und Impulsen aus der christlichen Spiritualität.

Gemeinsame Zeiten zum Essen und auf Wunsch ein gemeinsamer Spaziergang strukturieren den Tag.

Für Räumlichkeiten und Verpflegung sorgen Sie bitte selbst.

Wir kommen gerne in Ihre Einrichtung, in ein Bildungshaus, in ein Kloster oder an einen anderen geeigneten Ort.

Unsere Gestaltung lädt Sie ein zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und „die Seele baumeln zu lassen“. Dies alles entfaltet sich an jedem Oasentag anhand verschiedener Themen neu. Besprechen Sie Ihre aktuellen Anliegen im Team und wählen Sie gerne mit uns das passende Thema aus.

Was uns stark macht

Immer wieder fordert uns das Leben heraus mit neuen und unerwarteten Situationen umzugehen. Da tut es gut innezuhalten und uns auf unsere inneren Ressourcen und Stärken zu besinnen. Wir versuchen an diesem Tag zur Ruhe und Entspannung zu finden und nach Haltungen zu suchen, die uns stärken – als Einzelne und als Team. In stürmischen Zeiten haben die Jünger:innen von Jesus immer wieder Vertrauen gelernt.

Von Wurzeln und Sternen

Manchmal geht uns verloren, was uns selbst wichtig ist, wo unsere Wurzeln sind. Deswegen ist es wichtig, dass wir uns immer wieder Zeit für uns selbst nehmen, auf unsere Sehnsucht schauen, „nach den Sternen greifen“. Dieser Tag will Zeit geben ein Gespür für sich selbst zu entwickeln und mit Freude den eigenen Weg zu gestalten. Abraham hat uns das mit seinem Leben vorgemacht. Er macht Mut, immer wieder aufzubrechen und den eigenen Weg im Vertrauen zu gehen.

Wir sind dann mal ... unterwegs

Für viele Menschen kommt in der Bewegung und im Gehen die Seele zur Ruhe. Unsere Pilgerwege führen am Ufer des Chiemsees oder des Wir begleiten Sie im Team mit Impulsen und gottesdienstlichen Feiern auch auf Wegen, die Sie sich selbst wählen.

Kraftquellen entdecken - Resilienz im Kita-Alltag

Vom ersten Augenblick unseres Lebens lernen wir mit Herausforderungen umzugehen und speichern dazu oft hilfreiche Gedanken und Bilder ab. Sie helfen uns, immer wieder aufzustehen und uns in gesunder Balance zu halten. An diesem Tag wollen wir den inneren Bildern und Gedanken auf die Spur kommen, damit sie uns auf unserem Lebensweg bewusster zur Verfügung stehen. Ähnlich kostbare Erfahrungen gab es schon in biblischer Zeit. Sie sind eingeladen, einige dieser „Perlen“ für sich zu entdecken.



Trau' dich ... lebe!

Wir wollen an diesem Tag zur Ruhe kommen und „die Seele baumeln lassen“. Es soll Zeit sein zum Staunen, wie unser Leben gewachsen ist und wir für unsere Aufgaben Schritt für Schritt gereift sind. Manchmal sind wir rückblickend fasziniert wie sowohl in leichten als auch in schweren Zeiten Wachstum stattfindet. Auch der Weg Mose war voller Herausforderungen und Hindernissen und doch ist er von Gott mit einer befreienden Aufgabe betraut worden.



Der Himmel ist in Dir!

Es gibt Stimmungen und Situationen in unserem Leben, die uns vertraut sind und die wir gerne mögen wie den Sonnenschein. Andere „Wetterlagen“ treiben uns eher in die Flucht, wie ein Gewitter aus heiterem Himmel. Dabei sind es oft nicht die Dinge selbst, die schwierig sind, sondern wie wir darüber denken. Dieser Tag kann zu einem Ort werden, von dem aus wir alles in Ruhe betrachten und positiv über uns selbst denken. Jona macht es im Bauch des Walfisches vor: Zeit für sich haben, durchatmen, Kraft schöpfen, spüren, dass Gott mich genauso wie ich bin, wunderbar erdacht hat.



Mit Gottes Schöpfung Leben lernen

Die Natur ist eine besondere Kraftquelle für uns. Sie ist eine große Meisterin und hält viele Bilder für uns bereit, in denen wir unser Leben betrachten können. Wir wollen uns dabei auch von Jesus leiten lassen und die Schöpfung mit seinen Augen sehen. Ihm ist die Schönheit der Blumen und der Tiefgang und der Trost des Samenkorns nicht entgangen. An diesem Tag können wir in die Natur gehen und wertvolle Impulse daraus bekommen.



Impulse aus dem Leben des Hl. Franziskus

Es ist verblüffend, wie aktuell Ideen und Lebensweisen des Heiligen Franz von Assisi sind. Er war ein Künstler, im Augenblick zu leben. Sein Vorbild animiert dazu, mehr im Sein als im Haben zu leben und Menschen nicht nur nach Leistungskriterien zu beurteilen. An diesem Tag betrachten wir auch Impulse aus der Achtsamkeit und entdecken, dass Franziskus schon vor 800 Jahren aus dem Geist Jesu heraus eine radikal achtsame Lebensweise gefunden hat.



Kinder begleiten – für mich selbst gut sorgen

Auf verschiedenste Weisen sind wir mit Tod und Trauer konfrontiert. Da sind die neugierigen Kinderfragen, die verblüffen, manchmal sprachlos machen und oft mit atemberaubender Leichtigkeit auf uns zukommen. Da ist das konkrete Erleben eines toten Vogels im Garten oder eines Haustiers. Da ist der Tod eines Menschen, von dem Kinder betroffen sind. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Haltungen, die Ihnen persönlich helfen, diesen Erfahrungen zu begegnen. Dieses Seminar ist auch online buchbar.



Meinen Träumen auf der Spur

Im Alltagsvielerlei innehalten, zu mir selbst kommen und spüren, was mich ausmacht, ist wichtig, um mir selbst treu zu bleiben. Dafür nehmen wir uns miteinander Zeit und üben es bewusst ein. Mit Impulsen aus der Natur und der HI. Schrift versuchen wir tiefer zu wurzeln und unsere Sehnsucht zu spüren, denn die Sehnsucht ist unser Kompass. Mit ihr finden wir geglückte kleine Schritte der Veränderung. Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Zeit zum Austausch helfen dabei.



Exerzientag: Ein Tag ganz für mich

Zu mir selbst und zu Gott zu finden liegen nah beieinander. „Gott ist nicht weiter weg als vor der Tür des Herzens“, sagt Meister Eckhart. Dieser Tag bietet Gelegenheit, mit Meditation, Achtsamkeitsübungen, Schweigen und Gebet, Spaziergängen, Tagebuch schreiben oder malen, Zeit für sich zu haben. Vielleicht gelingt es bei sich selbst anzukommen, „die Tür des Herzens“ einen Spalt zu öffnen und Neues zu entdecken. Dieser Tag kann auch online gebucht werden.



Oasenzzeit für Leitungen

Als Leiterinnen und Leiter stehen Sie vor besonderen Anforderungen, die Kraft kosten und anstrengend sind. Spirituelle Impulse, meditative Stille, der Austausch mit „Gleichgesinnten“ und die gemeinsame Bitte um Segen für all Ihr Tun, können dabei unterstützen und stärken. Deshalb kommen wir gerne in Leitungskonferenzen, in die Kita-Verbünde oder an von Ihnen gewählte Orte, um Oasenzeiten mit Ihnen und Ihren Kolleg:innen zu gestalten.



Impulstag für Leitungen

Wenn es mir gut geht, geht mir die Arbeit leichter von der Hand. Ich gehe positiv in Gespräche und auch in Konflikte. Dies gilt als Einzelne: und im Team. An diesem „Ruhetag“ tun wir uns Gutes: Achtsamkeitsübungen und biblische Meditation, Impulse zum Thema „Selbstwert“ nach Virginia Satir, Körperwahrnehmung und Fantasiereise, Austausch und Möglichkeit zum Begleitgespräch mit der Leiterin. Eine Auszeit zum Auftanken und bei sich selbst Ankommen.



Impulse zum guten Selbstmanagement

Dieses Online-Seminar dient der Stärkung der persönlichen Kompetenzen in herausfordernden Situationen. Sie lernen Ansätze aus dem bewährten Programm zur Stressbewältigung von Gert Kaluza kennen. Es wird ergänzt durch spirituelle Impulse, Body-Scan und Austausch mit den Teilnehmenden. Der Zeitbedarf für das Videomeeting beträgt zwei bis drei Stunden.

© der Fotos
auf diesen Seiten

EOM/HA Kita/Pädagogik der Frühen Kindheit
Spirituelle Begleitung des pädagogischen Personals

Was uns stark macht	EOM/Luitgard Mittermaier
Von Wurzeln und Sternen	EOM/Luitgard Mittermaier
Wir sind dann mal ... unterwegs	EOM/Margot Eder
Kraftquellen entdecken	EOM/Luitgard Mittermaier
Trau´ Dich ... lebe!	EOM/Luitgard Mittermaier
Der Himmel ist in Dir!	EOM/Luitgard Mittermaier
Mit Gottes Schöpfung Leben lernen	EOM/Luitgard Mittermaier
Mit Leib und Seele leben	EOM/Margot Eder
Impulse aus dem Leben des Hl. Franziskus	EOM/Luitgard Mittermaier
Kinder begleiten	Wolfgang Gasser
Meinen Träumen auf der Spur	EOM/Luitgard Mittermaier
Exerzienttag: Ein Tag ganz für mich	EOM/Luitgard Mittermaier
Oasenzzeit für Leitungen	EOM/Margot Eder
Impulstag für Leitungen	EOM/Leonor Rodrigues
Impulse zum guten Selbstmanagement	EOM/Luitgard Mittermaier