

Anreise zum Tagungshaus:

Das Kloster gehört zur Ortsgemeinde Ockenheim, Kreis Mainz-Bingen.

Diese liegt in der Nähe von Bingen an der B 41 zwischen Ingelheim und Bad Kreuznach.

Als Autobahnabfahrt bietet sich von der A 60 (aus Richtung Mainz) die **Anschlussstelle Ingelheim- West** an. Fahren Sie von hier über die B 41 durch Gau- Algesheim nach Ockenheim und biegen ca. 150 m hinter einem Engpass nach links ab – Hinweisschild „Jakobsberg“.

Kommen Sie über die A 61 (aus Richtung Ludwigshafen), so benutzen Sie die **Abfahrt Bad Kreuznach/ Gensingen** und fahren von hier auf B 41 in Richtung Gensingen, Gau-Algesheim, Ingelheim. In der Ortschaft Ockenheim biegen sie ca. 200 m hinter dem Kreisels am Ortseingang rechts ab.

Veranstalter:

Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.
Geschäftsstelle
An den Dreißgruten 60b
64572 Büttelborn
Tel. 06152-909487
Internet: www.kreuzbund-dv-mainz.de



Männerseminar 2024

06.- 08. September 2024
Kloster Jakobsberg Ockenheim



Foto Wallpaper

Thema:
„Achtsamkeit“



Bildungsreihe des
Kreuzbund DV- Mainz e.V.

Liebe Weggefährten,
mit dem diesjährigen Männerseminar erwartet uns in der Zeit vom 06.-08. September wieder eine informative Veranstaltung mit einem, sehr aktuellen Thema, heißen Diskussionen und den gewohnt herzlichen Begegnungen.

In der Abschlussrunde des Männer-Wochenend-Seminars 2023 wurde auf besonderen Wunsch für das Jahr 2024 das Thema „ACHTSAMKEIT“ favorisiert. Hierzu laden wir Euch ganz herzlich in das Kloster Jakobsberg ein.

Text

Achtsamkeit? Im Alltagsverständnis begegnet uns Achtsamkeit oftmals als ein Schlagwort für ein allgemein guten Umgang mit sich selbst und mit der eigenen Umwelt. Eine Begriffsauslegung von Achtsamkeit kommt von J. Kabat-Zinn und besagt:

„Achtsamkeit bedeutet, auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein; bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Wir wollen uns mit ein paar Übungen an diesem Wochenende auf den gemeinsamen Weg machen, um Erfahrungen zu sammeln „wie äußere Reize, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Handeln zusammenspielen, welche Gedanken wir haben und wie diese unser Wohlbefinden beeinflussen, was es ist, zunächst einmal zu Akzeptieren

Eine gute Möglichkeit sich an diesem Wochenende über diese Erfahrungen auszutauschen, und eine Antwort für sich zu entwickeln, was Achtsamkeit für mich bedeutet, und wie ich Achtsamkeit in meinem Alltag erleben kann?

Hallo Männer
Wir laden euch ein
Zu einem interessanten Wochenende
im Kloster Jakobsberg.
Mit vielen Freunden und Weggefährten

Mit herzlichen Grüßen Euer Wolfgang Röder
DV Männerbeauftragter
wolfgang.roeder@kreuzbund-dv-mainz.de

Programm

Fr. 06. September	ab 9.00 h Anreise und Anmeldung 10.00 h Einführung in das Thema 12.20 h Mittagessen/ Mittagspause 14.00 h Zimmerbelegung 14.30 h Kaffee u. Kuchen 15.00 h Arbeit in Gruppen 17.30 h Gottesdienst mit Diakon Martin Huber 19.00 h Abendessen
Sa. 07. September	08.00 h Frühstück 09.00 h Große Runde, anschl. Kl.-Gruppen 12.20 h Mittagessen/ Mittagspause 14.30 h Kaffee u. Kuchen 15.00 h Arbeit in Gruppen 18.30 h Abendessen
So. 09. September	08.00 h Frühstück 09.00 h Große Runde, anschl. Kl.-Gruppen 11.15 h Auswertung des Wochenendes 12.20 h Mittagessen, anschl. Heimreise

Insgesamt stehen 30 Übernachtungs- zur Verfügung. Vergabe der Teilnehmerplätze in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 25. Juni 2024 mit beigefügtem Anmeldebogen an:
Wolfgang Röder Alte Sackgasse 2a 64297 Darmstadt

Überweisung des Teilnehmerbeitrages auf das Konto des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz bei der Kreissparkasse Groß-Gerau.
IBAN DE82 5085 2553 0016 0056 21 BIC: HELADEF1GRG
Kennwort MS 2024 (Angabe der/des Teilnehmernamen/n)
Teilnehmerbeiträge: Mitglieder 80,00€ Nichtmitglieder 120,00€
Heimschläfer 60,00€ bzw. 90,00€ Anmeldungen sehen wir als verbindlich an. Durch verspätete Absagen und Nichterscheinen, entstehende Kosten müssen wir in Rechnung stellen.