

## ANMELDUNG

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
www.lwh.de

### Daniela Gille

Tel.: 0591 6102 - 146  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [gille@lwh.de](mailto:gille@lwh.de)

## VERANSTALTUNGSORT

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

ANMELDUNG UND ANREISE Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus,  
Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: 51 stones/pixabay.com; 52\_jon-flobrant/unsplash.com



## ORGANISATORISCHES

- Termine** jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr  
Di., 28. Oktober 2025,  
Di., 4. November 2025  
Di., 11. November 2025  
Di., 18. November 2025
- Referentin** Jeanette Richter, SelfCare-Coach, Heilpraktikerin und Trainerin für spirituelles Stressmanagement, Lingen
- Gesamtkosten** 120,00 €, inkl. Getränke
- Sem.-Nr.** 2510083
- Teilnehmerzahl** min. 10 Personen, max. 14 Personen
- Anmeldeschluss** 14. Oktober 2025

## Einfach Dasein

### Mit Achtsamkeit sich selbst und dem Tod begegnen

*Workshopreihe für Ehren- und Hauptamtliche  
in der Hospiz und Interessierte*

Oktober – November 2025

## EINFACH DASEIN - WORKSHOPREIHE

Einfach Dasein – mit Achtsamkeit sich selbst und dem Tod begegnen. 4-teilige Workshopreihe für alle, die mit mehr Ruhe und Mitgefühl dem Leben und seiner Endlichkeit begegnen möchten.

Diese vier Abende laden Dich ein, mit Achtsamkeit bei Dir selbst anzukommen und dem Leben mit mehr Ruhe, Klarheit und Mitgefühl zu begegnen – auch im Angesicht der Endlichkeit.

Gemeinsam üben wir, innezuhalten, den Moment bewusst wahrzunehmen und mit kleinen Impulsen und einfachen Übungen neue Kraft zu schöpfen. So kannst Du lernen, sowohl für Dich selbst als auch für andere einfach da zu sein – mit offenem Herzen.

Die vier Abende im Überblick:

- **Achtsamkeit entdecken**  
Präsent sein und bei Dir selbst ankommen
- **Innehalten und loslassen**  
Vom Funktionieren zum Spüren
- **Mit Mitgefühl dem Leben begegnen**  
Liebevoll mit Dir selbst und anderen umgehen
- **Dem Tod begegnen – und dem Leben vertrauen**  
Achtsam da sein im Angesicht der Endlichkeit



## REFERENTIN



*Jeanette Richter*

**Jeanette Richter** ist Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach für spirituelles Stressmanagement. Sie unterstützt seit über 15 Jahren Organisationen sowie Führungskräfte und Einzelpersonen auf ihrem Weg zu einem sinnerfüllten und glücklichen Leben, dass aus mehr besteht, als dem nächsten Jahresurlaub.

In ihrer Arbeit verbindet sie klassisches Stressmanagement mit moderner Spiritualität und einer positiven Thanato-Psychologie.

Sie ist Host des Podcasts und YouTube-Kanals „Zeitwellen“



„In Dir steckt mehr, als Du ahnst und Du bist auch „besser“,  
als Du glaubst – Du hast das einfach nur vergessen!“

Jeanette Richter