

29. September bis 2. Oktober 2025

# Slow down

Auszeit für Mitarbeitende und  
Engagierte im kirchlichen Dienst

## Das kennen wir aus den letzten Jahren:

„Mach mal langsam! Slow down!“ Immer ist etwas los, permanent was zu tun. Der Alltag ist voll von Pflichten, Zielen, Wünschen, Bildern und Geräuschen. Sich aus dem Getriebe des Alltags lösen, durchatmen, aufatmen, innehalten – das heißt: Die Seele, den inneren Menschen nachkommen lassen, sich seiner selbst gewahr werden und die Kraftquellen neu entdecken, aus denen wir eigentlich leben. Dafür müssen wir den Alltag aber für eine Zeit unterbrechen, um uns zu entschleunigen.

## Hinzu kommt:

Wer im kirchlichen Kontext arbeitet oder sich hier engagiert, bekommt Gegenwind zu spüren. Relevanz, Wertschätzung, Vertrautes und Sicherheiten schwinden bei zunehmender Komplexität, Beschleunigung und Verunsicherung. Da hilft es mit dem Grund unseres Seins in Kon-

takt zu kommen und sich miteinander auszurichten, um zu erfahren, was oder wer wirklich trägt.

## Elemente des Kurses sind:

Biblische Impulse, Körperwahrnehmung und Austausch; In- und Outdoor, Zeiten der Stille. Selbstverständlich stehen die beiden Begleiter auf Wunsch für Einzelgespräche zur Verfügung.

## Hinweis:

Für diese spirituelle Auszeit (Exerzitien) erhalten Mitarbeitende des Bistums Hildesheim eine Dienstbefreiung nach AVO § 30 Abs. 5. Die Dienstbefreiung kann nach Rücksprache mit den Dienstvorgesetzten durch das neue Qualifizierungsformular in der Personalabteilung beantragt und genehmigt werden.

## Veranstaltungshinweise

### Termin:

Montag, 29. September 2025 – Kursstart um 10.00 Uhr bis  
Donnerstag, 2. Oktober 2025 – Ende um 16.00 Uhr

### Ort:

Exerzitien- und Gästehaus, Kloster Marienrode,  
Auf dem Gutshof, 31139 Hildesheim

### Referent:

Stephan Ohlendorf, Referent für Spiritualität;  
Klemens Teichert, Spiritual

### Maximale Tn-Zahl:

12 Teilnehmende

### Kosten:

308,-- Euro (inklusive 3 Übernachtungen und Mahlzeiten);  
Ermäßigt: 215,-- Euro (Auszubildende, Geringverdienende)

**Anmeldeschluss:** Bis 7. September 2025

### ➔ Anmeldung:

Team Spiritualität, Bistum Hildesheim  
Sekretariat: Sigrid Fehst  
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim  
T 05121 307-161  
spiritualitaet@bistum-hildesheim.de