



*BILDUNGS- UND  
EXERZITIENHAUS  
KLOSTER SALMÜNSTER*

Telefon: 06056 - 919310

Telefax: 06056 - 6649



## **Inneren Frieden finden**

Besinnungstag für Frauen

Referentin:

**Claudia Schmidt-Wagenknecht**

**Mittwoch, 29. April 2020**

**9.00 - 17.00 Uhr**

**Bildungs- und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster**

*„Suche den Frieden  
und strebe ihm nach.“  
(Ps 34,15)*

Sehr geehrte Damen,

Frieden in uns zu schaffen, ist eine große Lebensaufgabe, nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Welt, in der wir leben und für die wir Verantwortung tragen, da wir ein Teil der gesamten Schöpfung sind.

Dabei erleben wir täglich, dass es ein schwieriges Unterfangen ist, völlig und in jeder Situation inneren Frieden zu erlangen. Doch mit jedem kleinen Fortschritt, den wir auf der Suche nach innerem Frieden machen, erfahren wir mehr Sicherheit auf diesem Weg.

Verschiedene Anregungen können uns helfen, Zufriedenheit und inneren Frieden einzuüben.

Sie sind herzlich eingeladen!

Ihr



Bernd Heil  
Leiter des Bildungs-  
und Exerzitenhauses

## Programm des Besinnungstages

9.00 Uhr Begrüßung und Einführung

9.30 Uhr **Vom Wert tiefer Zufriedenheit  
Zur Ruhe kommen**

Kaffeepause

11.00 Uhr **Die Kraft der Dankbarkeit erfahren  
Einübung von innerem Frieden und  
innerer Ruhe  
Gelassenheit erfahren**

12.15 Uhr Mittagessen

13.15 Uhr **Wege zum inneren Frieden  
Herausforderungen in Ruhe begegnen**

14.30 Uhr Nachmittagskaffee

15.00 Uhr **Sich immer wieder auf das Leben  
einstellen**

15.30 Uhr **Andacht in der Kapelle: Gebet des hl.  
Franz von Assisi**

16.30 Uhr Abschlussrunde

17.00 Uhr Ende

**Zur Referentin:**

**Claudia Schmidt-Wagenknecht**

Diplomsozialpädagogin,  
freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit!

**Teilnehmerbeitrag:**

30,00 € (Stehkaffee, Mittagessen und Nachmittagskaffee)

**Ihre Anmeldung** richten Sie bitte bis zum 23. April 2020 an  
das:

**Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster**

**Franziskanergasse 2,**

**63628 Bad Soden Salmünster**

Tel.: 06056/91931-0/ Fax 06056 / 6649

[www.bildungshaus-salmuenster.de](http://www.bildungshaus-salmuenster.de)