



SA 30. August 2025, 10 – 17 Uhr

Dankbar leben. Ein Sommertag am Rockenhof

„Nicht das Glück ist die Quelle der Lebensfreude,
sondern die tiefe Haltung der Dankbarkeit.“

(Bruder David Steindl-Rast)

Dieser Tag bietet eine Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen unterschiedliche Achtsamkeits-Übungen kennen zu lernen und die Haltung der Dankbarkeit im eigenen Erleben zu erforschen.

Wir werden uns ausrichten auf das, was die Haltung der Dankbarkeit fördert und unterstützt, aber auch betrachten, was schwierig und hinderlich sein kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt, sich auf das Angebot der Referentin, die Gruppe und den inneren Prozess in Eigenverantwortung einzulassen.

Der frische Anfängergeist ist herzlich willkommen.

Ort: Kirchenkreisgebäude Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf

Referentin: Johanna Pohlmann (Achtsamkeitstrainerin, Embodimenttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Teilnahmebeitrag: 30 Euro

Verantwortlich: Ursula Kranefuß (Pastorin, Institut für Engagementförderung)

Anmeldung bis 21.08. an info@ife-hamburg.de



**Institut für
Engagementförderung**

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

