



Lebenskunst:  
**Vertrauen** –  
zwischen Sorgen  
und Sorgfalt

---

Seminar im  
Benediktshof

2. bis 4. Feb 2024

# Unser Thema

---

## Lebenskunst: Vertrauen – zwischen Sorgen und Sorgfalt

Auf der einen Seite die Suche nach einem erfüllten Leben, auf der anderen Seite die Realität des tatsächlichen Daseins. Zwischen Yogamatte und Weltgeschehen klafft eine Lücke.

Mit dieser Polarität sind wir unterwegs. Mit ihr müssen wir uns auseinandersetzen oder wenigstens arrangieren, mit Herz und Verstand, Leib und Seele, Gefühl und Gewissen. Das ist keine einfache Sache. Es ist Lebenskunst zwischen Sorgen und Sorgfalt, deren wichtigste Dimension das Vertrauen ist. Vertrauen als Kraft, nicht als Forderung. Woher nehmen?

Darüber wollen wir sprechen, nachdenken, und daran wollen wir arbeiten.

**Herzliche Einladung auf den  
Benediktshof in Münster!**

# Die Referenten

---



## **Helmut Assmann,**

Jg. 1958, wuchs in der Nähe von Hamburg auf. Er studierte Physik und Meteorologie und arbeitete im Max-Planck-Institut für Meteorologie in Hamburg, bevor er das Studium der

Theologie in Göttingen aufnahm. Nach einigen Jahren als Gemeindepfarrer und Militärseelsorger wechselte er in die Kirchenleitung, zunächst als Superintendent des Kirchenkreis Hildesheim und ab 2015 als Leiter der Aus-, Fort- und Weiterbildung des Pfarrpersonals in der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers. Helmut arbeitet nebenbei als Autor und geistlicher Begleiter. Seit Beginn der 1990er Jahre veranstaltet er regelmäßig Seminare im Rahmen seiner ehrenamtlichen Arbeit für Gruppe 153.



## **Jörg Phil Friedrich,**

Jg. 1965, in Wolgast geboren, aufgewachsen in der brandenburgischen Provinz. Er studierte in Berlin Meteorologie und Physik und arbeitete zunächst als Diplom-Meteorologe,

bevor er sich als Softwareentwickler in Münster (Westf.) selbstständig machte. Anfang der 2000er Jahre studierte er Philosophie, das Studium schloss er als Master of Arts ab. Er veröffentlicht regelmäßig. Neben Aufsätzen, u.a. in den Philosophisch-Literarischen Reflexionen schreibt er regelmäßig für WELT und für Der FREITAG ebenso für verschiedene Online- und Print-Medien zu philosophischen Aspekten der Gegenwart.



### **Heidi Schmidt,**

Jg. 1972, absolvierte ein Designstudium in Münster und ist heute als Designerin und Yogalehrerin in der Nähe von Osnabrück tätig. Sie praktiziert seit Jahren die Bewegungsformen nach Liebscher & Bracht und erhielt 2019 ihre Zertifizierung als fayo Fasziyoga Coach. In regelmäßigen Abständen bietet sie Workshops für Gruppen an.

**Fr. 2. bis So 4. Februar 2024**

## **Das Programm**

Nachdenken, Gespräche, Körperübungen, Musik und Arbeiten mit philosophischen und biblischen Texten, Morgenimpulse und gemeinsame Abende – all diese Elemente werden einen Platz in dem Wochenendseminar finden.

## **Gemeinsam kochen**

Der Benediktshof ist ein Selbstversorgerhaus. Die Einkäufe erledigt vorab das Vorbereitungsteam in Münster.

# Treffpunkt



## Der Benediktshof

Wir sind zu Gast auf dem Benediktshof am Rande von Münster, einem etwas abgelegenen Ort umgeben von Natur, nahe der Ems. Das Gelände und die Räumlichkeiten der 2015 ausgebauten Scheune sind ein wunderschöner Ort für Begegnung und Exerzitien. Die Räumlichkeiten sind zugänglich mit Rollstuhl.

## Anfahrtsinfos

<https://www.benediktshof.de/der-hof-ueber-uns/organisatorisches/wegbeschreibung-anfahrt>

# Infos zum Seminar

## Reisedaten

### Anreise:

Freitag, 02. Februar 2024, ab 15.30 Uhr  
(Abendessen um 18:00 Uhr)

### Abreise:

Sonntag, 04. Februar 2024, ab 13.00 Uhr

## Kosten\*

### Zwei Übernachtungen inkl. Verpflegung

pro Person: 250,00 Euro

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche  
und WC, inkl. Handtücher und Bettwäsche.

*\*Bei kurzfristiger Absage (bis 14 Tage vorher)  
entsteht eine Stornogebühr von 50%.*

*Wir bitten um Verständnis.*

## Mitzubringen

Yoga- oder Isomatte, Schreibzeug,  
Musikinstrumente

## Anmeldung

bis zum 10.01.2024 an Margrit Schnackenberg  
m.schnackenberg@posteo.de

Tel. 0173 / 258 6166

(max. Teilnehmeranzahl 18 Personen)