

**13.-15. MÄRZ 2026  
OTTMARING (D)**

**WERKSTATT  
GANZSEIN**

Vertiefung des Themas

# **LICHT & SCHATTEN**



**Wenn Verbanntes  
zum Geschenk wird**

# Worum geht's?



*“Der Schatten ist all das, was du auch bist – aber auf keinen Fall sein darfst oder willst.”*

C.G. Jung

# NUR GUT ODER GANZ?

Im Zentrum unserer letzten Werkstatt Begleitung mit dem Titel “GANZ.FREI.” stand die Spurensuche nach unserer Einzigartigkeit als lebendige Worte Gottes – mit allem, was uns ausmacht: Licht und Schatten, Körper und Geist, Prägung und Potential. Denn nur wer ganz ist, kann auch ganz Geschenk sein.

Das Problem: Unbewusst blenden wir vieles aus, was nicht in unser liebendes Selbstbild passt. Dunkle Seiten wandern ebenso in den «Schatten» wie überragend lichtvolle und ungenutzte Potenziale. Wenn wir unsere Schatten aber ansehen und integrieren – also ins Herz nach Hause holen – wird Wachstum möglich.

*“Alles, was aufgedeckt ist, wird vom Licht erleuchtet. Mehr noch:  
Alles, was offenbar geworden ist, gehört damit zum Licht.”*

(Eph 5,13-14)

An diesem Workshop nehmen wir Verbanntes liebevoll in den Blick, decken blinde Flecken auf und erleben in kraftvollen Übungen, welche verborgenen Schätze in unseren Triggern stecken.

Was wir von uns annehmen und umarmen, müssen wir nicht länger heimlich in anderen bekämpfen. Da öffnet sich die göttliche Kraft, die uns heilt und ganz macht. Da beginnt emotionale Freiheit, die auch andere frei lassen und frei lieben kann.

## SCHATTENARBEIT IST FRIEDENSARBEIT

*Ein Geschenk –  
an dich selbst,  
an andere, an die Welt.*



- Ort**
- Eckzeiten**
- Unser Stil**
- Unterkunft**
- Verpflegung**
- Kosten**  
inkl. Verpflegung  
& Tagungsbeitrag
- Anmeldung**  
bis 1. März 2026
- Überweisung**
- Kontakt**

# WAS? WIE? WO?

Begegnungszentrum Ottmaring (bei Augsburg)  
Eichenstraße 31, 86316 Friedberg, Deutschland

Fr: ab 16:00 Ankunft / 18:00 Abendessen / 19:30 Einstieg  
So: 13:00 Mittagessen / ca. 14:00 Abreise

Um die Kosten tief zu halten, legen wir bei den Mahlzeiten,  
Unterkünften und der Versorgung Wert auf Einfachheit

- Ottmaring: verschiedene Häuser + private Unterkünfte
- Friedberg (4 Min Autofahrt von Ottmaring)

Danke fürs Mitbringen von Pausenbuffet-Leckereien und für  
jede Mithilfe beim Auf- und Abdecken zu den Mahlzeiten

Einheitliche Zimmerpreise trotz unterschiedlicher Standards

• Einzelzimmer mit Dusche/WC	200 €
• Doppelzimmer mit Dusche/WC (einige Zimmer mit Etagen-Dusche/WC)	180 €
• Teilnahme ohne Übernachtung	100 €

Die Zimmer werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben

Online: [bit.ly/licht-schatten-2026](https://bit.ly/licht-schatten-2026) oder mit QR-Code  
Die Anmeldung wird mit der Überweisung gültig

IBAN: DE57 7509 0300 0500 2149 06

BIC: GENODEF1M05

Fokolar-Bewegung e.V. Ottmaring

Verwendungszweck: Werkstatt Licht-Schatten 2026

[werkstatt.begleitung@gmail.com](mailto:werkstatt.begleitung@gmail.com)



# EINGEBETTET INS GROSSE GANZE



**Deine Schatten sind nicht dein Feind, sondern verborgene Quellen von Lebendigkeit und Kraft.**

**Schattenphasen sind nicht Fehler, sondern Reifung.**

**Schatten sind Anteile mit Schutzfunktionen. Heilung geschieht nicht durch Kampf, sondern durch Beziehung.**

**Ganzsein ist, wenn die Liebe die Tore öffnet und nichts mehr in dir ausgeschlossen wird. Wo die Abspaltung endet, wird Getrenntes wieder eins. Da wartet Gott, der All-Eine.**

**Bei Schattenarbeit geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um das Rückerinnern an dein wahres Wesen, deinen Seelengrund. Denn jenseits aller Identifikationen ist deine echte, unverletzbare Identität: Leben, Sein, Liebe. In anderen Worten: Gott.**

**Wenn der Schatten nach Hause kommen darf, findet er Frieden. Was dunkel war, wird durchsichtig – und das Licht, das immer schon da war, tritt hervor.**

**Schliesse Frieden mit deinen ungeliebten Seiten – aber auch mit deiner wahren, göttlichen Grösse.**