



Innehalten - Aufatmen - Kraft schöpfen - Weitergehen.

Auszeit nehmen im(Berufs-)Leben

Samstag, 13.05.2023, B 18

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Gönne dich dir selbst.
Ich sag nicht: Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft.
Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.
Sei wie für alle anderen
auch für dich selbst da,
oder jedenfalls: sei es nach allen anderen.
Bernhard von Clairvaux

Gönne dich dir selbst – das ist der Leitgedanke dieses Oasen-Tages. Für ein paar Stunden treten Alltag, Beruf und Familie in den Hintergrund. Und Sie nehmen sich Zeit nur für sich selbst.

Mit einem biblischen Text als Grundlage wird dieser Tag gefüllt mit meditativen Elementen, Bewegung und kreativem Gestalten, um Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Alltag zu gehen.

Diesmal werden wir den beiden biblischen Schwestern Marta und Maria nahekommen, von denen im Lukas- und Johannes-Evangelium berichtet wird. Sie stehen für die beiden großen Bereiche „Arbeit und Ruhe“ oder „Aktion und Meditation“. Oft empfinden wir sie als Gegensätze. Oder wir haben das Gefühl, dass eines von beiden zu kurz kommt.

Miteinander wollen wir Möglichkeiten finden, Beidem den angemessenen Raum in unserem Leben zu geben. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

PROGRAMM

| | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 10:00 Uhr | Ankommen, Begrüßung, Organisatorisches | 15:00 Uhr | Kreative Textarbeit, Teil 2 Kaffee und Kuchen |
| 10:15 Uhr | „Innehalten“: Einführung ins Thema Kreative Textarbeit, Teil 1 | 15:30 Uhr | „Weitergehen“ Übungen, Ideen und Methoden für eine ausgeglichene Work-Life- Balance |
| 11:45 Uhr | „Aufatmen“ Übungen für Körper und Seele | 16:15 Uhr | Feedback-Runde, Auswertung |
| 12:30 Uhr | Mittagessen | 16:30 Uhr | Gemeinsamer Abschluss |
| 13:30 Uhr | „Kraft schöpfen“ | | |

Zielgruppe Interessierte, Erwerbstätige
Kosten **79,00 €** inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
77,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Leitung **PfarrerIn Lindtraut Belthle-Drury** Bildungsreferentin
Termin 13.05.2023
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr
Ort TAGUNGSSTÄTTE SOEST
Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)

PfarrerIn Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15
59494 Soest | www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Innehalten - Aufatmen - Kraft schöpfen - Weitergehen. Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben, 13.05.2023, B 18

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift