



Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben

Samstag, 18.06.2022

B 30

10:00 – 16:00 Uhr

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.

**„Steh auf und iss!
Denn du hast einen weiten Weg vor dir.“**
(1. König 19,7)

Diesmal geht es um den Propheten Elia. Er durchlebt eine Situation, die in heutiger Zeit als Burnout oder Depression bezeichnet werden würde. In Meditation, Bewegung und kreativem Gestalten erschließen wir uns den biblischen Text. Aus ihm sammeln wir Anregungen, wie wir schwierige und anstrengende Lebensphasen kraftvoll und mit Durchhaltevermögen überstehen können.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Leitung: Lindtraut Belthle-Drury, Pfarrerin

Zielgruppe: Interessierte

Ablauf:

10:00 – 11:30 Uhr	Arbeitseinheit I: „Innehalten“
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Arbeitseinheit II: „Aufatmen“
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 15:00 Uhr	Arbeitseinheit III: „Kraft schöpfen“
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 16:00 Uhr	Arbeitseinheit IV: „Weitergehen“

Inhalte:

- Einfache Körperübungen
- Kreatives Gestalten
- Meditation
- Textarbeit

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

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

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend 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: 10:00 - 12:00 Uhr)

Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232

Kosten

55,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen

53,00 € für Mitglieder der Ev. Frauenhilfe in Westfalen

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

Sparkasse SoestWerl

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

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
Tel. 02921 371 280 www.tagungsstaette-soest.de

Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sylvia Pitke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371-236, pitke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben
Samstag, 18.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr, B 30

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobiltelefon

EMail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift