



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

Samstag, 05. November 2022

B 53

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.

„Du bist bei mir.“

(Psalm 23,4)

Psalm 23 – der Psalm, der Gott im Bild des Hirten und der einladenden Gastgeberin beschreibt, ist Menschen seit Generationen Trosttext und Ermunterung zugleich.

Er wird uns an diesem Tag begleiten, wenn wir auf unseren Lebensweg schauen.

Aus ihm sammeln wir Anregungen, wie wir schwierige Lebensphasen aushalten und wo wir Kraftquellen finden können.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Leitung Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, Bildungsreferentin

Zielgruppe Interessierte, Erwerbstätige

Ablauf:

- 10:00 – 11:30 Uhr „Innehalten“:
Ein kreativer Blick auf
den eigenen Lebensweg
- 11:30 – 11:45 Uhr Pause
- 11:45 – 12:30 Uhr „Aufatmen“:
Übungen zur
Selbstwahrnehmung
- 12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause
- 13:30 – 15:00 Uhr „Kraft schöpfen“:
Entdecken von
Kraftquellen
- 15:00 – 15:15 Uhr Kaffeepause
- 15:15 – 16:00 Uhr „Weitergehen“:
Ideen für Auszeit-
Momente im Alltag

Inhalte:

- Einfache Körperübungen
- Kreatives Gestalten
- Meditation
- Textarbeit
- Austausch im Gespräch

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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 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

79,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen

77,00 € 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 Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371 236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr, B 53

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobiltelefon

EMail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Ich möchte eine Rechnung erhalten.

Rechnungsanschrift:

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. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ort, Datum, Unterschrift