



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

24. Oktober 2020

B 65

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.

Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin. (Psalm 139,14)

Diesmal befassen wir uns mit Versen aus Psalm 139. In Meditation, Bewegung und kreativem Gestalten beziehen wir die Psalmworte auf uns und das eigene Leben, um aus ihnen Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Alltag zu gehen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Leitung: **Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury,**

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen an: (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Informationen unter:
Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Kosten inkl. Kaffee und Mittagessen **35,00 €**
Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 17.10.2020
auf folgendes Konto:
Swift/BIC Code: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, B 65, 24.10.20

Abmeldung

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.