

Bewegte Besinnungstage für Frauen GehZEITen

„Ich brauche eine Auszeit“- wie oft hören wir diese Aussage im Laufe eines Jahres oder verwenden sie selbst? Wir Frauen brauchen Zeiten, in denen wir uns fern vom hektischen Alltag mal wieder ganz uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen widmen können. Aber auch Zeit für andere, für anregende Gespräche, bewegtes miteinander oder auch für ein gemeinsames Zuhören und Schweigen. Wann hatten wir das letzte Mal Zeit, die Schöpfung wahrzunehmen und zu genießen? Und wann haben wir uns zuletzt Zeit genommen für Gebet, den eigenen Glauben und unsere Beziehung zu Gott? Die Zeit vergeht...

Wir wollen Sie an diesem Wochenende zum Thema „GehZEITen“ bewegen, innerlich wie äußerlich, denn Körper, Geist und Seele sind eins. Der Tagesablauf wird strukturiert durch geistlich-spirituelle Impulse und „bewegte“ Einheiten von Meditation, Gymnastik bis hin zur Entspannung.

Zielgruppe sind alle Frauen, die Freude an Bewegung haben und eine intensive ganzheitliche Begegnung mit sich selbst und anderen Frauen suchen. In einer guten Ausgewogenheit zwischen persönlicher Auseinandersetzung und vertrauensvollen Gesprächen, Erfahrungen der Stille und Entspannung und bewegten Elementen wollen, wir den inneren Vorrat mit neuen Eindrücken und Erfahrungen auffüllen, uns Zeit nehmen für uns, um wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.

Termin: Freitag, 26. November 2021, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 28. November 2021, ca. 13 Uhr

Zielgruppe: Frauen aus d. DJK-Vereinen, kirchliche Mitarbeiterinnen und weitere Interessentinnen

Ort: DJK Sportzentrum Münster

Leitung: Daniela Otto, Referentin für Kirche & Sport im DV Köln
Beate Esch, DJK-Sportreferentin im DV Paderborn

Preis: € 175,- (€ 195,-) für die ÜN im EZ (D/WC) inkl. Vollpension

Anmeldeschuss: 13.10.2021

Schriftliche Anmeldungen bitte an
die DJK-Geschäftsstelle:
E-Mail: <mailto:info@djkdvkoeln.de>

