

Take a break

Tag zur Gesunderhaltung für Leib, Seele & Geist

Montag, 15. Mai, 9:30 Uhr bis 16 Uhr

Wie gelingt es, angesichts der vielfältigen Herausforderungen in Beruf, in Kirchenspannungen, in Familie und anderen Bezügen die eigene geistliche, seelische und körperliche Kraft zu erhalten?

Wie kann ich mir den Zugang zu meinen Kraftquellen im Alltag offen halten?

Was hilft mir, Spannungen abzubauen und mich auf den verschiedenen Ebenen meines Seins – leiblich, seelisch, spirituell – kraftvoll auszurichten?

Vielleicht trägt diese Einladung dazu bei: „Take a break – gönn dir eine Pause!“ – ein Tag zum Innehalten und Sich-neu-Ausrichten!

Sie lernen an diesem Tag ganz praktische Übungen zur Entspannung und zur Belebung kennen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können.

Impulse zur ganzheitlichen Gesunderhaltung und zur Lebenskultur ergänzen das praktische Erleben und laden Sie dazu ein, die persönliche Arbeits- und Alltagsgestaltung (und Einstellung) mit dem freundlichen Blick der Selbstfürsorge zu überdenken. Anregungen aus der Perspektive der Salutogenese und der Logotherapie können diese Neuausrichtung unterstützen.



Zielgruppe	Frauen und Männer aller pastoralen Dienste und Ämter
Inhalte	Entspannungsübungen kennenlernen, die alltagstauglich sind Impulse zur ganzheitlichen Gesunderhaltung (Salutogenese) und Lebensbalance Austausch, geistlicher Impuls, Anregung zur kreativen Gestaltungsmöglichkeit Möglichkeit zum persönlichen Einzelgespräch nach Absprache
Mitbringen	bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte oder Decke
Leitung	Annette Gawaz, Seelsorge für pastorale Dienste Annette Steck, Gemeindefereferentin und Entspannungspädagogin
Ort	Liebfrauenhöhe Ergenzingen
Kosten	23 € Verpflegung (Morgenkaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen):
Anmeldung	bis 17. April bei Seelsorge für Pastorale Dienste Eckartshaldenweg 15, 70192 Stuttgart, 0711 5053 0925 seelsorge-pastorale-dienste@drs.de