



„Atem – Leben – Bewegung – Kraftquellen entdecken“

26. – 28. April 2024

Wochenendfreizeit auf der Eberburg für Frauen

Ein Wochenende voller Wohlmomente mit Zeit für Bewegung, für Stille und für Gespräch. Das Smartphone kann im Flugmodus ausruhen, während wir Gutes für Leib und Seele tun. Kleine Übungen zur Körperwahrnehmung, kleine Wanderungen in der Natur, Gesprächsrunden über das, was uns wichtig ist im Leben und was uns Kraft gibt, sollen uns stärken für den Alltag, in dem wir ständig zu beschäftigt sind. Begleitet werden die Aktivitäten von Zeiten mit biblischen Impulsen, Singen und Stille.

Für das Wochenende gilt: Alles kann, nichts muss – das Programm ist ein Angebot, das der Stärkung von Leib und Seele dienen soll.

PROGRAMM

Freitag, 26.4.2024

- 15:00 Uhr Ankommen – Kaffeepause – Begrüßung
- 16:00 Uhr „Leben ist Atem und Bewegung“ – eine kleine Wanderung mit Atempausen
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Ressourcenarbeit – „Intuitiv unsere Kraft entdecken“ (kleine Gesprächsgruppen)
- 20:30 Uhr Abendgebet

Samstag, 27.4.2024

- 7:30 Uhr Morgengebet
- 8:00 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Kraft, die aus der Erde kommt – Wanderung zum Salinental (eine Strecke 40 Min., Rückfahrt mit dem Bus möglich)
- 12:00 Uhr Mittagessen
- bis 14:30 Uhr Mittagspause
- 14:30 Uhr Kaffee
- 15:00 Uhr „Unser Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes“ - Körperwahrnehmung, biblischer Impuls, Singen, Stille
- 16:30 Uhr Besuch des Steinskulpturenparks
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:30 Uhr Nachtwächterführung (angefragt)
anschließend Nachtgebet

Sonntag, 28.4.2024

- 7:30 Uhr Morgengebet
- 8:00 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr „Auf Gottes Spuren“ - kleine Wanderung mit Achtsamkeitsübungen in der Natur
- 11:30 Uhr Abschlussrunde, Abschlussgebet
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Abfahrt



© Felix Mittermeier/ Pixabay



© salimental.net

Kosten: 250 Euro | Leitung: Dagmar Müller (Leitende Pfarrerin)

Anmeldungen bis zum 19.04.2024 bei:

petra.schmidt@ekir.de (für Frauen aus dem Saarland)

anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de