



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

## **Auszeit für mich - Ruhe - Kraft - Erholung**

### **Gesundheitsvorsorge für Körper und Geist**

#### **Ort:**

Haus Johannisthal | Johannisthal 1 | 92670 Windischeschenbach

#### **Sa 08.06.2024, 9:30 - 16:30 Uhr**

"In einer Welt, in der man nur noch lebt, damit man täglich roboten geht..." sang bereits 1988 eine deutsche Rockgruppe. Geht es uns nicht allen oft so, dass wir oft von einem Termin zum anderen hetzen. Alles geht im Galopp. Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Arbeit und sonstige Verpflichtungen. Wir kommen gar nicht mehr richtig zur Ruhe - Zeit für uns selber gibt's oft kaum mehr.

An diesem Tag entführen wir Sie in eine grüne Auszeit. Wir werden gemeinsam in die Natur eintauchen, uns von ihr inspirieren lassen. Mit Hilfe von Mutter Natur schärfen wir unsere Körper- und Sinneswahrnehmung und üben Achtsamkeit gegenüber der Natur und uns selbst. Kraft tanken, Ruhe genießen und Erholung finden und entspannt nach Hause gehen! Wenn Sie Freude an der Begegnung mit Gleichgesinnten, an Natur, am Draußen sein und an Bewegung haben, dann freuen Sie sich auf diesen wundervollen Tag im traumhaften Johannisthal.

#### **Anmeldung:**

bis 20. Mai 2024 | max. 14 Teilnehmende

#### **Kosten:**

95,00 € | KDFB-Mitglied 80,00 € inkl. Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

#### **Kirchengemeinde:**

#### **Katholischer Deutscher Frauenbund**

Diözesanverband Regensburg e. V.

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224

Telefax: 0941 597-2394

frauenbund@frauenbund-regensburg.de