

Tiefer als der Ozean **- Oasentage auf Spiekeroog –**



**Sonntag, 03.11.
bis Sonntag, 10.11.2019
Familienferienstätte
Haus Winfried**

*Die Bewegungen an der Oberfläche
hinter mir lassen*

Mich fallen lassen

Bewegung und Ruhe Kraft tanken

Der eigenen Tiefe Raum geben

Den Schatz in der Tiefe entdecken

Vertrauen Mich auf mich selbst besinnen

Mich gehalten wissen im Loslassen

Eine Insel ist ein besonderer Ort. Sie ermöglicht uns durch die räumliche Trennung vom Land und durch den unmittelbaren Kontakt zum Meer, bewusst den Alltag hinter uns zu lassen, Ballast abzuwerfen und in Kontakt zu kommen mit der eigenen Tiefe. Wir können auftanken und neue Impulse für den konkreten Alltag bekommen. Dabei helfen uns die Zeiten der Stille, der Aktivität, des Gesprächs mit Gott, mit uns selbst und untereinander.

Während der Oasentage auf Spiekeroog wird es sowohl kreative und spirituelle Impulse in der Gruppe geben, als auch Zeiten für Selbstbesinnung und eigene Unternehmungen auf der Insel. Weitere Inhalte der Oasentage: Entspannende Körper-Spür-Übungen, Phantasiereisen, (meditatives) Malen, Gesang und Tanz, Elemente des Tai Chi und der Eutonie.

Kosten einschließlich Unterkunft mit Vollverpflegung und Honorar: **EZ: 740,- € / DZ: 675,- €**

Leitung:

Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin,
Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin
www.achtsam-sein.de, E-Mail: info.achtsam-sein@web.de
Tel: 0151.592.560.43

Anmeldung:

Katholische Familienbildungsstätte Oberhausen
Kurs-Nr. X818006
Anmeldeschluss ist Samstag, der 06.07.2019
Elsa-Brändström-Str. 11, 46045 Oberhausen
Tel: 0208/85996-57, Fax: 0208/85996-89, stefanie.hecke@bistum-essen.de

Kurz vor Kursbeginn werden weitere Informationen zugesandt.