

# Wochenendseminar

für

## Frauen

des X. Synodalverbandes

vom

**18.-20. März 2022**

in der Historisch-Ökologisches Bildungsstätte  
Papenburg (HÖB)



zum Thema:

## Genieße den Moment

Referentin: Helena Brune

Nach einer Einführung in das Thema zu Fragen wie

- Warum ist Entspannung nötig?
- Wie kann ich Streß loslassen?
- und ähnlichen

wird sie mit uns auch praktische Übungen zu Achtsamkeit, Atemtraining und Entspannung durchführen.

## Programm:

### **Freitag:**

Ankommen

*Abendessen*

Kennenlernen und Vorbereitung auf das Thema

### **Samstag:**

*Frühstück*

Einführung und erste Seminareinheit

dazwischen *Kaffeepause*

*Mittagessen*

Mittagspause

*Kaffeetrinken*

Zweite Seminareinheit

*Abendessen*

Gemütliches Zusammensein

### **Sonntag:**

*Frühstück*

Gottesdienst

*Mittagessen*

Abreise



**Anmeldung bitte bis zum 31.01.2022**

**Seminarbeitrag: 125,- € (EZ) bzw. 115,- € (DZ)**