

# Oasen-Wochenende „Seelenzeit“

- eine kleine Auszeit für Frauen -

Lebenskrisen, Trauer und Verluste bewältigen zu müssen verlangt uns alles ab, was wir an Kraft zu bieten haben. Im Alltag funktionieren wir so gut es eben geht. Doch es bleibt keine Zeit und kein Raum, dass wir uns um uns selbst kümmern. Wir gehen an die Grenzen unserer Kraft und darüber hinaus.

Das Oasen-Wochenende „Seelenzeit“ bietet Gelegenheit, dies zu verändern. Folgende Punkte stehen im Mittelpunkt:

- Auszeit vom Alltag und Kraft tanken
- Ressourcen wieder oder neu entdecken
- Belastendes loslassen und transformieren

Sich Zeit für sich selbst nehmen und mal wieder etwas Anderes ausprobieren. Neue Ausdrucksformen entdecken und daraus Kraft schöpfen ist angesagt. Alles darf sein. Nichts muss sein. Das Oasen-Wochenende bietet diese Möglichkeiten:

- Kreatives Arbeiten mit Ton
- Geführte Seelenreisen
- Meditative Tänze
- Rituale
- Austausch

Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind SIE! Nur wenn Sie in Ihrer Kraft sind, können Sie für andere hilfreich und unterstützend sein. Das Oasen-Wochenende lädt Sie ein

- wieder bei sich selbst anzukommen
- sich selbst mit Wertschätzung wahrzunehmen
- den Fokus neu auszurichten
- die innere Stärke wieder zu entdecken
- die Selbstliebe zu intensivieren

Die Dinge, die Sie an diesem Wochenende kennen lernen, können Sie in Ihren Alltag mitnehmen und integrieren. Sodass Sie immer wieder kleine Auszeiten einbauen und Ihre Batterien regelmäßig aufladen können.

Kurszeiten: Freitag ab 18.30 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr

Kursgebühr 247,-- zzgl. Übernachtung mit Vollpension

Referenten:

**Angela Spindler** Trauer- und Hospizbegleiterin, Künstlerin, Keramikerin

**Jutta Marx** Trauer- und Hospizbegleiterin, Mental-Coach und Entspannungstrainerin