



© Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Oasentag für Eltern & Interessierte

Ruhe und Einkehr mit Input, spiritueller Begleitung und Kinderbetreuung vor Ort

Das Leben stellt im Alltag hohe Anforderungen an uns und gibt uns oft das Gefühl von Überforderung und Stress. Viele Menschen möchten entschleunigen und Kraft tanken. Ruhe fällt uns jedoch nicht in den Schoss. Es braucht Raum und Zeit dafür.

Am Vormittag werden Sie von Ruth Maria Michel* zu praktischen Übungen und einfachen Ritualen angeleitet, wie Sie mit Hilfe Ihres Atems und christlicher Meditation kleine Ruhe-Oasen in den Alltag integrieren können. Anschliessend besteht die Möglichkeit für ein kurzes Begleitgespräch.

*Theologin, Exerzitienbegleiterin und Erwachsenenbildnerin, www.vbg.net

Wann: Di, 7. November 2023, 10 – 11.30 Uhr Meditation

Wo: Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 210, 3084 Wabern

Kinderbetreuung: 9 – 9.30 Uhr Kinderübergabe (Betreuung bis 15 Uhr möglich)

Kosten: Fr. 40.– pro erwachsene Person

Anmeldung (bis 1.11.): salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch, 031 978 32 64



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Koeniz | www.kg-koeniz.ch
Kirchenkreis Wabern | www.kwl-info.ch