

# Mit allen Sinnen

Ein Osentag für Frauen

**Samstag, 23.10.2021, 10.30 – 15.30 Uhr**

Möchten Sie als Mutter an diesem Tag

- Ihre Pflichten loslassen und sich einen Freiraum gönnen?
- sich selbst bewusst wahrnehmen?
- liebevolle Aufmerksamkeit für sich selbst erfahren?
- Lebendigkeit und Freude spüren?
- innehalten, langsamer werden, aufatmen, zur Ruhe kommen, Stille wahrnehmen?

## Dann herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Sie! Nehmen Sie sich als (alleinerziehende) Mutter eine bewusste Auszeit von Ihrem stressigen Alltag.

Durch diesen Tag werden Sie begleitet von

**Susanne Decker-Michalek,**

Diakonin in der Arbeit mit Frauen

**Andrea Hatecke,**

Geistliche Begleiterin und Meditationsbegleiterin  
Via Cordis

Elemente dieses Tages werden sein:

Einfache Körperübungen, meditativer Tanz, ermutigende Texte, Achtsamkeitsübungen, Stille erleben und miteinander teilen, Austausch im Gespräch. Veranstaltungsort ist das Lutherhaus der Lutherkirchengemeinde, Patersgang 4, 26789 Leer. Eine Kinderbetreuung wird angeboten. Kosten entstehen für die Mütter keine. Ein Mittagsimbiss steht gegen eine Spende zur Verfügung.

Es wird empfohlen bequeme Kleidung, eine Decke/ Kissen und eine Matte für Entspannungsübungen am Boden mitzubringen.

**Schriftliche Anmeldung** bis zum **13.10.21**

erbeten unter [gemeindehelferin@lutherkirche.de](mailto:gemeindehelferin@lutherkirche.de) oder 0491-79499720 (Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Frauen muss für die Durchführung der Veranstaltung erreicht werden.)

Die geltenden Hygienevorschriften finden Beachtung

