

# Eine Reise zu mir selbst - ein Oasentag im Grünen

Bewegung ist Leben – 50plus-Angebote für Körper, Geist & Seele

## In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln

Die Natur erleben, Ruhe und Balance finden, Zeit für sich haben

Wir möchten ihnen an diesem Tag die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, zu entschleunigen, die Achtsamkeit auf sich selber zu lenken.

Mit einer Mischung aus Bewegungsangeboten im Freien, Entspannungsübungen und spirituellen Impulsen wollen wir den Tag ganz nach ihren Wünschen gestalten, uns Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen und mal einen Tag nur an uns denken.

### Rahmen- und Leistungsangebot:

Ort:	Haus Venusberg, Bonn
Referentin:	Judith Göd, Theologin Daniela Otto, Referentin für Kirche & Sport
Verpflegung:	inkl. Mittagessen und Kaffeepausen
Teilnehmerzahl:	mind. 12 Pers., max. 20 Pers.

**Termin:** Mittwoch, 27. Mai 2015, von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: 35.- EUR pro Teilnehmer/in

**Anmeldeschluss: 08.05.2015** (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden).

### **Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:**

Am Kielshof 2, 51105 Köln  
Tel.: 0221 / 99 80 84 0  
Fax: 0221 / 99 80 84 19  
E-Mail: [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)

