



DIAKO Flensburg: In guten Händen.

Diakoniegemeinschaft

MEDITATIONSTAGE



ANMELDUNG

Kosten und Kontakt

Zielgruppe

Diakonische Fortbildung für alle Mitarbeitenden der DIAKO, Mitglieder der Diakoniegemeinschaft und Interessierte (max. 7 Teilnehmende).
Dienstbefreiung kann beantragt werden.

Verantwortlich

Sr. Elke Rüppel, Claudia Bopp, Sr. Uta Letz

Gebühren

Diakoniegemeinschaft	30,00 €
Mitarbeitende der DIAKO	50,00 €
Externe Personen	200,00 €

Anmeldung

Büro der Oberin Tel. 0461-812 2011
 boettcherbe@diako.de

oder

Sr. Elke Rüppel Tel. 0461-812 2040
Buchhandlung elke.rueppel@web.de

WISSENSWERTES

zur Teilnahme

- Da pro Kurstermin nur 7 Plätze zur Verfügung stehen, bitte rechtzeitig anmelden.
- Für die Anreise sollten Fahrgemeinschaften gebildet werden. Bitte bei Anmeldung angeben, wer selbst fährt und bereit ist, jemanden mitzunehmen.
- Der anfallende Eigenanteil wird bei Anreise bar entrichtet.
- Unterbringung in Einzelzimmern, die Vergabe erfolgt aufgrund der unterschiedlichen Zimmergrößen im Losverfahren.
- Handtücher und Bettwäsche bitte selbst mitbringen.
- Matten und Meditationsbänkchen sind vorhanden, wer möchte, kann aber gerne seine eigene Unterlage mitbringen.
- Warme Socken und bequeme Kleidung für die Entspannungsübungen mitbringen.
- Badezeug nicht vergessen, es gibt sicher eine Möglichkeit, in der Nordsee zu baden.

ZEIT UND RAUM FÜR MICH

Meditationstage auf Röm

Termine 2023





Pfade in die Stille finden.
Schweigen als wohltuend erleben.
Meditation als Weg zu dir.



WIR LADEN EIN!

Die Diakoniegemeinschaft der Ev.-luth. Diakonissenanstalt zu Flensburg lädt Mitglieder der Diakoniegemeinschaft, Mitarbeitende der DIAKO und Interessierte ein zu den diesjährigen Meditationstagen in unserem schönen Tagungshaus auf Röm.

Mit Eutonie-Übungen und Meditationen nehmen wir unsere Ganzheitlichkeit als Geschöpfe Gottes wahr.

Die Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmungen und Meditation vermitteln Möglichkeiten zur Stressbewältigung im Alltag.

Tagungshaus Kivit

Gerda-Pommerening-Hus
Østerhedevej 27
DK Havneby – Röm
Seminarbeginn ist jeweils um 15 Uhr.

Termine 2023 zur Auswahl

- Anreise: 4.6. ab 14 Uhr, Abreise: 6.6. ca. 15 Uhr
- Anreise: 7.6. ab 14 Uhr, Abreise: 9.6. ca. 15 Uhr
- Anreise: 10.9. ab 14 Uhr, Abreise: 12.9. ca. 15 Uhr
- Anreise: 13.9. ab 14 Uhr, Abreise: 15.9. ca. 15 Uhr

PROGRAMM

1. Tag

- ab 14:00 Anreise
- 15:00 Begrüßung und Kaffeetrinken
Einführung in das Thema sowie die Eutonie und Meditation
- 16:30 Eutonie und Meditationseinheit im Veranstaltungsraum Haus Kivit
- 18:30 Abendessen mit anschließendem gemütlichem Beisammensein im Gerda-Pommerening-Hus

...

2. Tag

- 6:30 Walking Runde für Frühaufsteher
- 8:00 Morgengebet mit Gebärden auf der Terrasse
- 8:30 Frühstück
- 10:00 Eutonie-Einheit im Veranstaltungsraum Haus Kivit
- 11:00 Meditation draußen oder drinnen, abhängig vom Wetter
- 12:30 Mittagessen mit anschließendem Kaffeetrinken

- 15:00 Meditationsspaziergang mit Übungen und Impulsen oder eine Einheit drinnen, abhängig vom Wetter
- 18:30 Feierabendmahl und Abendessen mit anschließendem, gemütlichem Beisammensein im Gerda-Pommerening-Hus

...

3. Tag

- 6:30 Walking Runde für Frühaufsteher
- 8:00 Morgengebet mit Gebärden auf der Terrasse
- 8:30 Frühstück
- 10:00 Eutonie-Einheit im Veranstaltungsraum Haus Kivit
- 11:00 Meditation draußen oder drinnen, abhängig vom Wetter
- 12:30 Mittagessen mit anschließendem Kaffeetrinken und Abschlussgespräch
- ab 14:30 Abreise

