



Die letzten Tage vor Weihnachten sind normalerweise super stressig. Das ist doch eigentlich schade! Du möchtest das in diesem Jahr mal ganz anders machen? Dann melde dich zu dieser Auszeit an!

Wir bieten Euch drei wertvolle Tage zum Atemholen, zur Rückschau und zur Neuausrichtung:

Ihr könnt das intuitive Bogenschießen in einem geschützten Raum ausprobieren und reflektieren. Ihr erhaltet außerdem begleitende geistliche Impulse und habt die Möglichkeit, Euch mit anderen Menschen über das, was Euch bewegt und was Ihr mitteilen möchtet, auszutauschen. So ergibt sich ein Raum, um den Stress abzugeben und sich zu erholen, und Ihr könnt neue Kraft und Konzentration schöpfen!

**Gut zu wissen:** Die Malteser in NRW wollen Euch dabei unterstützen, diese Auszeit wahrzunehmen: Nach § 10 Abs. 5 AT AVR können Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an drei Tagen im Kalenderjahr im Einverständnis mit dem Dienstgeber an Exerzitien – dazu zählen auch diese Tage – teilnehmen. Konkret bedeutet dies für die TeilnehmerInnen: Die drei Tage gelten als Arbeitszeit, und die Malteser können noch dazu die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und das Programm übernehmen. Auch die Fahrtkosten werden auf Antrag erstattet. Bitte besprecht das mit Euren Vorgesetzten, bei Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

#### **Datum**

Montag, 16. Dezember 2024, 11 Uhr bis Mittwoch, 18. Dezember nach dem Mittagessen

#### **Ort**

Malteser Kommende Ehreshoven, Ehreshoven 27, 51766 Engelskirchen

#### **Kosten**

Ca. 600 Euro für Übernachtungen, Vollverpflegung und fachliche Begleitung sowie professionelles Material

#### **Anmeldeschluss**

4. November 2024

#### **Begleitung**

Dörte Schrömgies MA, Dipl.-Sozialpädagogin, geistliche Begleiterin, Referentin Malteser Pastoral NRW  
Ute Zumkeller, Coach und Trainerin für intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Dipl.-Sozialpädagogin

#### **TeilnehmerInnenkreis**

Das Seminar richtet sich vorrangig an Mitarbeitende der Malteser in der Region NRW. Darüber hinaus sind auch Mitarbeitende anderer Regionen und der Zentrale herzlich willkommen.

Anmeldung bitte auf dem Formular.