



# Auszeit für Frauen

Yoga. Entspannung. Achtsamkeit.

 **02.-04. Dezember 2024** - Abtei Varenzell, Rietberg



Liebe Kolleginnen,

Yoga und christliche Kontemplation lassen sich in einer guten, inspirierenden Weise miteinander verbinden: Euch erwarten drei Tage mit vielen Möglichkeiten zur Entspannung und zum (Wieder-) Gewinnen einer guten Spannung. Lisa Wegener, Yoga-Lehrerin und Notfallsanitäterin bei den Maltesern, und ich begleiten Euch dabei. Wir machen mit Euch Yoga, das auch für Anfängerinnen geeignet ist, suchen die Stille und die Konzentration im Wald und lernen die christliche Kontemplation kennen. Der Austausch und die Geselligkeit kommen auch nicht zu kurz.

**Gut zu wissen:** Die Malteser in NRW wollen Euch dabei unterstützen, diese Angebote 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.

## Datum

Montag, 2. Dezember 2024, 11 Uhr bis Mittwoch, 4. Dezember 2024 nach dem Mittagessen

## Ort

Gästehaus „St. Benedikt“, Benediktinerinnen-Abtei Varenzell, Hauptstr. 53, 33397 Rietberg

Web: [www.abtei-varenzell.de](http://www.abtei-varenzell.de)

## Kosten

ca. 320 Euro für Übernachtungen, Vollverpflegung und fachliche Begleitung

## Anmeldeschluss

**6. September 2024**

## Begleitung

Dörte Schrömges M.A., Dipl.-Sozialpädagogin, geistliche Begleiterin, Referentin Malteser Pastoral NRW  
Lisa Wegener, Notfallsanitäterin und Yogalehrerin

## Teilnehmerinnenkreis

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

Anmeldung bitte auf dem Formular.