

## Eine Reise zu mir selbst

### Oasentag für Frauen

Wir Frauen sind immer in Bewegung – für den Job, für die Familie, fürs Ehrenamt, für andere; nur für uns selbst oft nicht.

Wir möchten Ihnen an diesem Tag die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, zu entschleunigen und die Achtsamkeit auf sich selber zu lenken. Sie sollen die Natur erleben, Ruhe und Balance finden, Zeit für sich haben.

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

Dies ist eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners DJK Sportverband - Diözesanverband Köln e. V. Weitere Informationen erhalten Sie dort. Senden Sie Ihre Anmeldung bitte direkt an [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)

#### Nummer

23224-015

#### Datum

26.04.2024

#### Zeit

14:00 - 19:00 Uhr

#### Ort

Kardinal-Schulte-Haus  
Overather Straße 51-53  
51429 Bergisch Gladbach

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Daniela Otto**  
Referentin für Kirche & Sport  
DJK Sportverband DV Köln

#### Teilnehmende (max.)

20

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

65.00 €

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Unterrichtsstunden

4