



## Einkehrtag mit Entspannung und Bewegung

### „Selbst werden“



Das Frühjahr belebt die Natur alljährlich mit neuem Wachstum, mit dem Durchsetzen frischer Triebe gegen Schnee, Eis und Kälte. Im Frühjahr begehen Christen die Fastenzeit: eine Zeit, das eigene Leben intensiv zu bedenken und zu neuer Lebendigkeit zu gelangen – verhärtete Strukturen aufzubrechen, Unnötiges zu lassen und Lebensförderliches zu entdecken. Es ist eine Einladung, mir selbst neu auf die Spur zu kommen – ein bisschen mehr ich selbst zu werden!

Einfache, belebende Tänze und Entspannungsübungen verbunden mit Gesprächen, Einzelbeschäftigung und biblische Anregungen machen diesen Tag zu einer abwechslungsreichen Oase zum Beginn der Fastenzeit. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Decke und warme Socken für Entspannungsübungen mit. Für die Tänze eignen sich am besten Schuhe mit flachen Ledersohlen, bitte keine Schuhe mit hohen Absätzen!

Donnerstag, 22. Februar 2018, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr in der Kath. Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen, Ostengasse 27, 93047 Regensburg

Referenten: **Dipl.-Theol. Ingrid Seher und Pfarrer Dr. Christoph Seidl**

Teilnahmebeitrag: 35 € (incl. Verpflegung)

**Anmeldung: Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in der Diözese Regensburg, Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg,  
Tel.: 0941- 5971621 Fax: 0941-5971623 E-Mail: [info@seelsorge-pflege.de](mailto:info@seelsorge-pflege.de)**