



**Oasentage haben einen gestalteten Rahmen u.a. mit Elementen aus der Meditations- und Körperarbeit, mit Gesprächsrunden und Zeiten der Stille und versuchen – wenn es lokal möglich ist – auch Naturerfahrungen mit einzubeziehen. Oasentage wollen helfen, die „Kunst der Unterbrechung“ neu zu entdecken, um so mitten im Alltag einen Raum zu bilden, in dem neu Kraft geschöpft werden kann.**

■ Es ist eine Binsenweisheit: wer viel für andere da ist, sollte besonders gut für sich selbst sorgen. Aber wie geht das im dicht gedrängten Alltag? Und was heißt denn „für mich selbst sorgen“ für mich persönlich? Ist es einfach mal die Seele an der frischen Luft baumeln lassen? Sind es Impulse von außen, die mich anregen zu entdecken, was ich brauche? Ist es ein Schärfen der Sinne, um das eigene Dasein wieder sinnvoll zu erleben? Um sich dem anzunähern, sind Sie herzlich eingeladen!

**Gönne dich dir selbst!** Bernhard von Clairvaux



Tagesseminar

## Oasentag in St. Peter

- **Termin:** Donnerstag, 29. September 2022 von 9.00 bis 17.30 Uhr
- **Veranstaltungsort:** Haus Maria Lindenberg, St. Peter  
Ein Fahrdienst ab dem Evangelischen Sozialwerk, Luisenstraße 1 und zurück ist für alle Teilnehmer\*innen eingerichtet

### Ziele & Inhalte

- Was ist Lebensenergie? – *Und meine persönlichen Energiequellen?*
- Bewährte und neue Möglichkeiten meiner Selbstsorge – *Miteinander im Gespräch*
- Stress und Entspannung – *Ursachen und Methoden*
- Die Kunst der Unterbrechung – *Formen und Wege*
- Naturerfahrungen – *Mit allen Sinnen*
- Singen berührt – Singen bewegt – *Körper und Geist zum Schwingen bringen*
- Spiritualität – *Grenzen »nur« von Logik und Verstand überschreiten*
- Progressive Muskelentspannung – *Eine wirksame Entspannungsmethode kennen und üben*

**Wer sich noch nie einen Oasentag gegönnt hat, jetzt ist die Chance da – unbedingt ausprobieren! Zwei erfahrene »Trainerinnen« freuen sich auf Sie!**



### DOROTHEE MEYER-MYBES

Krankenschwester, Gestalttherapeutin, Diakonin und Psychoonkologin mit Weiterbildungen u. a. in Gesundheitscoaching und Entspannungstherapie, arbeitet als Klinikseelsorgerin und Psychoonkologin im Diakoniekrankenhaus Freiburg. Sie hat zudem langjährige Erfahrungen in der Seelsorgearbeit mit alten und pflegebedürftigen Menschen und in Palliative Care.



### ANITA BÜHLER-UNTERBERG

Krankenschwester und Kirchenmusikerin. Ihre Liebe zur Musik bringt sie als Organistin in Ottoschwanden zum Ausdruck. Sie arbeitet seit über 40 Jahren in der Inneren Medizin des Diakoniekrankenhauses Freiburg und ist dort zudem Mitglied in der ständigen Arbeitsgruppe Palliativ Care.