

## ❖ **Frauenseminar auf Wangerooge**

„Ich schließe die Augen und bin ganz bei mir und bei Dir“

Termin: Freitag, 07. September 2018  
bis Sonntag, 09. September 2018

Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge

Leitung: Josefa Rolfes

Referentin: Sabine Düro, Münster

Kosten: Pro Person 190,00 Euro für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe,  
Gepäcktransport vom Bahnhof zum Haus und Seminargebühren.  
220,00 Euro für Nichtmitglieder.

[Nicht im Preis enthalten sind die Fährkosten.](#)

Teilnehmer: max. 14 Frauen



Fotoquelle: Privat

„Ich schließe die Augen:  
und höre Das Meer  
rieche die Heckenrosen  
spüre den Sand  
schmecke das Salz  
sehe die Wolken“

Über die Sinne können wir uns selbst und unsere Umwelt intensiver wahrnehmen. In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit und eingebunden sein in zahlreichen Verpflichtungen, bleiben unsere Sinne oft ein Stück „auf der Strecke“. Intensives Fühlen, Riechen, Hören, Schmecken, Sehen und Meditieren, können unserem Leben mehr Farbe, Klang und Struktur geben. Sie führen uns zu uns selbst und zu Dir. Gemeinsame Gespräche, Ruhepausen, Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und kreatives Tun unterstützen diese Prozesse und lassen uns wach und gestärkt in unseren Alltag zurückkehren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Kopfunterstützung.

Anmeldeschluss: 04. Juni 2018.