

Wir schaffen Kreatives, machen Politik, leben  
Spiritualität, haben Spaß - sind ein Ort für Frauen.



Bankverbindung:  
Pax Bank Aachen  
BLZ: 370 601 93  
Kontonr.: 101 965 2013

Anmeldung: kfd Diözesanverband Aachen  
Telefon: 0241 / 452-452  
E-Mail: [info@kfd-aachen.de](mailto:info@kfd-aachen.de)  
<http://www.kfd-aachen.de>

**SCHENK DIR EINEN TAG!**

**Raus aus der Tretmühle, rein in die eigene Mitte**

***Samstag, 16. Juni, oder Samstag, 29. September 2012***



Foto: Claire K. Balke

## Schenk Dir einen Tag!

- *Raus aus der Tretmühle, rein in die eigene Mitte*

Rund um die Uhr im Einsatz, gefordert von Kindern, Eltern, Partner, im Beruf, im Ehrenamt... Frauen sind meist mehrfach belastet und immer für alle da. Da bleiben sie selbst und ihre Gesundheit schnell auf der Strecke. Selbst wenn sie Zeit für sich hätten, fehlt die Inspiration, der Zugang zur inneren Quelle.

Zeit für eine Pause!

Gönnen Sie sich einfach einmal eine Auszeit von Ihrem anstrengenden Alltag. Einen Tag, an dem Sie durchatmen, auftanken und Ihrer Seele Raum

geben können. Kommen Sie ins Spüren, in Bewegung, das befreit den Kopf und zentriert. Genießen Sie die innere Ruhe und Freude und den Spaß am eigenen Ausdruck.

Mit einer Portion Gelassenheit gestalten wir dann auch unseren Alltag kreativer.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Matte mit.

Leitung jeweils:

Claire K. Balke, freiberufliche Referentin und Entspannungstrainerin

Teilnahmebeitrag jeweils:

für kfd-Mitglieder 20,00 €  
für Nicht-Mitglieder 40,00 €  
inkl. Verpflegung

## TERMIN

*Sa, 16. Juni 2012*  
*10.30 bis 18.00 Uhr*

### ORT JUNI

Haus Damiano  
I Rote-Haag-Weg 16  
52076 Aachen

### ANMELDUNG JUNI

Über die Diözesangeschäftsstelle  
bis 16.05.2012  
max. 12 Teilnehmerinnen

### SCHWERPUNKT IM JUNI

Entspannung und Körpermeditation

*Sa, 29. September 2012*  
*10.30 bis 18.00 Uhr*

### ORT SEPTEMBER

Antoniushaus  
Hauptstr. 87  
47929 Grefrath-Mülhausen

### ANMELDUNG SEPTEMBER

Über die Diözesangeschäftsstelle  
bis 30.08.2012  
max. 12 Teilnehmerinnen

### SCHWERPUNKT IM SEPTEMBER

Mit Farben Bilder gestalten,  
meditieren mit Farbe und Licht  
(inspiriert durch die Fenster-  
bilder im Kloster Mülhausen)