Klostertag am 19. 10. 2019 im Augustinerkloster Gotha

**Innere Stärkung** durch eine **RuhePause** im Kloster

 „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.

Ich stärke dich, ja ich helfe dir.“ Jesaja 41, 10

Ein Tag für Sie, an dem Sie

- durch Entspannung zu sich finden können und Verspannungen lösen,

- durch Übungen zur Stressauflösung und Impulsen loslassen lernen

- durch Einübung in Stille und Meditation zu dem finden, was Sie stärkt

Referentin : Ulrike Wolter-Victor, Seelsorgerin, Entspannungstrainerin

Zeit: 19. 10. 2019 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Augustinerkloster Gotha

Kosten: 25 - 35 Euro je nach Möglichkeit, inklusive Mittagessen und Getränken

Anmeldung: bis 2. 10. [ulrike.wv@gmx.de](mailto:ulrike.wv@gmx.de) Tel. 0160/9385 4463