

## Oasentage 2024

Bogenschießen, Wandern oder ein Tag für die Selbstfürsorge: Wir laden herzlich zu den Oasentagen 2024 ein.

Die Oasentage werden als Exerzientage gewertet. Nach § 10 Abs. 5 AT AVR erhalten Mitarbeitende, die im Einverständnis mit dem Dienstgeber an Exerziten teilnehmen, pro Kalenderjahr bis zu drei Arbeitstage Dienstbefreiung.

Eine Anmeldung erfolgt in Abstimmung mit den Dienstplanverantwortlichen.

Die Oasentage werden gefördert von der CaritasStiftung Dechant Kreuzberg.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen:

Claudia Gabriel  
Fachdienst Gemeindec Caritas rrrh.  
Tel.: 02241 – 1209 307  
[Claudia.gabriel@caritas-rheinsieg.de](mailto:Claudia.gabriel@caritas-rheinsieg.de)

Annegret Kastorp  
Fachdienst Gemeindec Caritas lrrh.  
Tel.: 02225 – 99 24 20  
[annegret.kastorp@caritas-rheinsieg.de](mailto:annegret.kastorp@caritas-rheinsieg.de)



### **Intuitives Bogenschießen** – ausgespannt zwischen Himmel und Erde

**Termine: Mittwoch, 15. Mai**  
und **Mittwoch, 11. September 2024**

jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Haus Altenberg in Odenthal-Altenberg

**Referentin:** Katrin Stelzmann

**Anmeldeschluss:** 24. April und 28. August

Den Alltag einfach mal draußen lassen und die Aufmerksamkeit nach innen richten. Sich auf ein Ziel ausrichten und gleichzeitig bei sich selbst sein. Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Die Spannung des Bogens aufnehmen und wieder loslassen, dem Pfeil so die Energie mitgeben und das Ziel erreichen. Der Tag lädt ein aufzuatmen, persönlichen Ressourcen (wieder mehr) auf die Spur zu kommen und diese für den Alltag nutzbar zu machen. Es erwartet Sie ein Mix aus Bogenschießen, Achtsamkeit, Reflexion/Auswertung und fröhlichem Miteinander. Die Erfahrungen des Tages lassen sich gut auf den eigenen (Arbeits-) Alltag übertragen.



### **Wander – Oasentag im Siebengebirge**

**Termin: 3. Juli 2024, 9:30 – 16:00 Uhr**

**Ort:**

Haus Marienhof  
Königswinterer Str. 414  
53639 Königswinter

**Referent:** Diakon Stephan Schwarz

**Anmeldeschluss: 19. Juni**

Während wir nach einem gemeinsamen Start in Haus Marienhof am Vormittag auf bequemen Wegen durch das Siebengebirge wandern, laden Impulse uns ein, unserem inneren Weg zu folgen: in Stille aber auch im Austausch miteinander. Am Nachmittag können wir unsere Erfahrungen vertiefen und den Tag mit einem gemeinsamen Gottesdienst abrunden.



### **Achtsamkeit und Selbstfürsorge**

**Termin: Mittwoch, 30. Oktober 2024,  
9:30 – 16:00 Uhr**

**Ort:**

Katholisch - Soziales Institut  
Bergstr. 26  
53721 Siegburg

**Referentinnen:** Claudia Gabriel und  
Annegret Kastorp

**Anmeldeschluss: 21. Oktober**

Das Turmzimmer im KSI auf dem Michelsberg, abseits des Alltagsgeschehens ist ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen. Impulse, Entspannungsübungen und kleine Übungen aus dem Yoga laden uns ein, in den Körper zu spüren, unsere Sinneswahrnehmung zu schärfen und uns über unser Erleben auszutauschen. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch Übungen draußen machen.