

Rund ums Ehrenamt

Von D. Staudt

25. August 2026, 09:00



Diakonie 
Diakonisches Werk
Altenkirchen



AUS DEM
VOLLEN
SCHÖPFI

18. SEPTEMBER 2026 |
10 - 16 UHR UHR
THEODOR-MAAS- HAUS |
ALTENKIRCHEN

INFO
PROGRA
ANME
www.m

Aus dem Vollen schöpfen – ein Tag für freiwillig Engagierte

Du engagierst dich für andere? Dann ist dieser Tag für dich!

Für Freitag, 18. September von 10:00 bis 16:00 Uhr laden wir ins Theodor-Maaß-Haus in Altenkirchen** ein. Unter dem Motto „Aus dem Vollen schöpfen“ möchten wir gemeinsam Kraft tanken, Neues entdecken, miteinander ins Gespräch kommen – und einfach einmal das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen.

„Schön, dass Du da bist!“

Wie schaffen wir Begegnungen, bei denen Menschen sich willkommen und wohlfühlen? Im Workshop mit Katrin Stelzmann geht es um Haltung, Offenheit und einen guten Empfang.

„Mit Herz, aber mit Grenze – Mitgefühl trifft Klarheit“

Für andere da sein und gleichzeitig die eigenen Grenzen achten: Brigitte Schulz-Wagner zeigt, wie ein wertschätzendes und klares „Nein“ gelingen kann.

„Yoga – eine kleine Auszeit vom Alltag mit großer Wirkung“

Mit Annegret Kastrop lernst du Hatha-Yoga kennen und kannst mit einfachen Übungen Entspannung, Atmung und Bewegung ganz praktisch erleben.

Auch die Mittagspause steckt voller Möglichkeiten:

Genieße einen Mittagsimbiss, werde beim Kreativangebot mit Ton und Dieter Horn selbst aktiv oder lass dich von kleinen Zaubereien mit Dieter Sonnentag überraschen. Vor allem bleibt Zeit für Begegnung, Austausch und Vernetzung mit anderen Engagierten.

Am Nachmittag gibt es eine zweite Workshop-Runde, sodass du an einem weiteren Angebot teilnehmen kannst.

Freitag, 18. September | 10:00–16:00 Uhr

Theodor-Maaß-Haus, Wilhelmstraße 6 (Eingang Schlossplatz), Altenkirchen

Anmeldung bis zum 10. September unter www.mgh-ak.de (<http://www.mgh-ak.de>)

