



Wochenende  
„Komm mal  
down –  
für Frauen“  
19.-21.  
November 2021

*Liebe Frauen,*

das Wochenende ist in Sicht! Hier noch einige Informationen zur Einstimmung und Vorbereitung für Euch von mir als „Begleiterin“ der Tage:

„... ein Wochenende, um Kraft zu tanken, sich auszutauschen oder nur mal ordentlich auszuschlafen, um danach ein leckeres Frühstück und eine frische Meeresbrise zu genießen. Eben einfach „Komm mal Down – für Frauen!“ Oder auch: Einfach mal ein Wochenende lang um nichts kümmern! Und damit keine Langeweile aufkommt, bei so viel ungewohnter Ruhe, haben wir ein kleines Programm vorbereitet. Natürlich nur als Angebot....“ So hieß es in der Ausschreibung.

Ich möchte Euch darüber informieren, was Euch unter dem „kleinen Programm“ erwartet:

- Treffpunkt für alle um 18.00 Uhr zum Abendessen und danach um 19.15 Uhr zum Kennenlernen und Abstimmen der Interessen und des Programms im Gruppenraum (2. Etage Haus Monika – dort wo auch die Zimmer sind)
- Verschiedene Angebote am Samstag je nach Lust und Laune und Wetter:
- Ideen und Anregungen zur Entstressung des Alltags, Entspannungsübungen, Wald- und Strandspaziergänge
- Trommeln auf Bällen – aktiv, mit Musik, und garantiert viel Spaß! Hierfür bitte leichte Kleidung und Sportschuhe mitbringen
- Morgen- oder AbendMeditation/Andacht
- AdventsBastel- und Backangebot
- Spiele, Gespräche bei Wein, Bier, Softdrinks (Gibt´s im Haus zu kaufen. Süßes und Knabberzeug bei Bedarf bitte selbst mitbringen)
- Sonntag: Abschlussrunde, Möglichkeit zum Besuch des Sonntagsgottesdienst um 11.00 Uhr. Ende mit dem Mittagessen. PS: Änderungen vorbehalten.

Ich freue mich auf die Tage mit Euch. Bis dahin – herzliche Grüße!

*Bettina Schade* (Referentin Familienpastoral im Erzbistum Berlin)