



Informationen und Anmeldung:

Evangelische Regenbogengemeinde

Büro Magdalene Lucas
Westerwaldstraße 20
65936 Frankfurt am Main
Telefon: 069 34 20 75
Email: magdalene.lucas@frankfurt-evangelisch

Gemeindebüro
Westerwaldstraße 20
65936 Frankfurt am Main
Telefon 069 34 24 24
www.regenbogengemeinde.de

Evangelische Cyriakusgemeinde

Gemeindebüro
Alexanderstraße 37
60489 Frankfurt am Main
Telefon 069 78 53 44

SOMMER WERKSTATT

22. bis 24. und
27. August 2016



Planungsbezirk
Evangelische Regenbogen- und Cyriakusgemeinde



Zeit zum Aufatmen

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

In unserem Terminkalender baucht es auch Zeit die eigenen Kräfte zu stärken. Durch Entspannen, Dehnen und in den Körper hineinspüren wollen wir an der Wohlspannung in den Muskeln arbeiten. Besondere Achtsamkeit gilt dabei Wirbelsäule, Schultergürtel und Aufrichtung. An diesen drei Tagen ist Zeit zum Aufatmen und Auftanken und zum Einüben in eine liebevolle Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Ziel ist es die Quelle zu entdecken aus der die eigene Energie, Liebe und Inspiration fließen kann. Unterstützend dabei sind Übungen aus Yoga, Eutonie und das Sitzen in der Stille.

Termine: Montag 22.8., Dienstag 23.8., Mittwoch 24.8.

Leitung: Magdalene Lucas
Religions- und Gestaltpädagogin,
Körpertherapeutin und
Via Cordis, Meditationslehrerin

Kosten: 20 Euro

Zeit: 19.30 bis 21 Uhr

Ort: Evangelische Cyriakusgemeinde Rödelheim
RaUM, Wolf-Heidenheim-Straße 7

Mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Decke,
eventuell kleines Kissen



Wildkräuterwanderung

Die Heilkraft der Natur nach Hildegard von Bingen

Durch die Nidda-Auen wandern und unscheinbare Pflanzen mit neuen Augen sehen. Mehr über die verborgenen Kräfte einiger Pflanzen erfahren. Den Tagesbeginn in der Natur genießen mit allen Sinnen.

Nebenbei erfahren wir von den verborgenen Kräften einiger Pflanzen, die Hildegard in der Physika beschrieb.

Termin: Samstag, 27.8.2016

Leitung: Regina Holzinger
Heilpraktikerin/Psychotherapie und
Hildegard-Gesundheitsberaterin

Kosten: 10 Euro

Zeit: 9.30 bis 12.30 Uhr

Treffpunkt: Ende der Straße Im Mittleren Sand,
Sossenheim, Parkplatz direkt an der Nidda

Mitbringen: Kleidung und Schuhe für die Querfeldein
Wanderung, Sonnenschutz, etwas zu trinken,
kleines Sitzkissen.

