



OASEN-TAG

Gegenwind macht (mich) lebendig

Samstag, 25.07.2026
9:30 - 15 Uhr
im FRITZ Familienzentrum

**Leitung: Simone Boley (Diakonin, Pilgerbegleiterin),
Hiltrud Blau (Burnout u. Resilienz Beraterin)**

Unsere Förderer



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege





Ein Tag zum Durchatmen für DICH – Wellness für Kopf + Herz!

Samstag, den 25. Juli 2026

09:30 – 15:00Uhr

im FRITZ Familienzentrum

Gegenwind macht (mich) lebendig!

Unser Alltag ist mühsam geworden durch die unterschiedlichen Nachrichten aus aller Welt. Nachrichten, die uns Sorgen bereiten und die Luft nehmen. Und dann die vielen „kleinen“ Nachrichten, die Du nicht brauchst und trotzdem sind sie da.

Dieser OASEN-TAG lädt Dich ein, auszusteigen.
Für ein paar Stunden nicht funktionieren zu müssen.
Sondern einfach da zu sein.

Fernab vom Dauerstress des Alltags wollen wir gemeinsam:
Gedanken sortieren
Neue Perspektiven entdecken
Miteinander lachen
Energie tanken +
Gestärkt weitergehen, um lebendig zu bleiben.

Freu Dich auf ehrlichen Austausch, inspirierende Impulse und eine Atmosphäre, die es Dir leicht macht.

Ein Tag für Dich und vielleicht genau die Pause, die du brauchst!

Leitung:

Simone Boley (Diakonin, Pilgerbegleitern, www.caminando-unterwegs.de)

Hiltrud Blau (Burnout und Resilienz Beraterin, www.frei-durch-atmen.de)

Kosten: 30,-€

Mitbringen solltest Du:

einen Beitrag zum Mittagsbuffet (z.B. kleiner Salat, Obst, Aufstrich, Baguette) +Schreibzeug

Anmeldung bitte per E-Mail an:

info@frei-durch-atmen.de

Anmeldefrist ist der 19. Juli 2026

Unsere Förderer



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

