

Informationen,
Fragen und Anmeldung:

s.mutke@bistum-os.de | 0175-4051830
Klosterstraße 9 | 49134 Wallenhorst

Sebastian Mutke



www.bistum-osnabrueck.de/maenner/

Informationen zu allen Veranstaltungen
finden Sie im Netz unter

NORD MÄNNER AM MEER

*bewegt,
werden sie
Gott preisen*

2 Kor 9,13

Yoga-Wochenende für Männer
24. - 26. Mai 2019 | Insel Spiekeroog



So sieht's aus

- ↗ 2 Übernachtungen inkl. Vollpension
- ↗ 3 Yogaeinheiten (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
- ↗ 2 Meditationsstunden
- ↗ 1 Achtsamkeitsspaziergang am Strand
- ↗ 1 gemeinsamer Abend am Strand mit Gottesdienst
- ↗ Möglichkeit zu persönlichen Einzelgesprächen
- ↗ Mehrere Schweigephasen
- ↗ Alkohol- und Fleischverzicht,
freiwilliger Verzicht auf elektronische Endgeräte



WIR LADEN MÄNNER EIN

- ↗ Yoga und Meditation zu erfahren
- ↗ sich achtsam in der Natur zu bewegen
- ↗ einfach mal abzuschalten
- ↗ bewusst Mann zu sein
- ↗ locker und entspannt Zeit miteinander zu verbringen

ZEIT/ORT 24. - 26. Mai 2019 / Insel Spiekeroog, Haus Winfried,
Süderloog 24, 26747 Spiekeroog **REFERENTEN** Thorsten Bachert (47),
Trainer, Coach und Yogalehrer; Sebastian Mutke (32), Referent für Männer
im Bistum Osnabrück **KOSTENBEITRAG** 250 Euro pro Mann (An- und
Abreise erfolgt in Eigenregie) **ANMELDESCHLUSS** 01. April 2019
(maximal 20 Teilnehmer)

