

## Frühlingserwachen

eine Ent-deckungsreise  
am 26.03.2022, 10:00-18:00 Uhr



## Sommerenergien

eine Ent-deckungsreise  
am 18.06.2022, 10:00-18:00 Uhr

## Herbsternte

eine Ent-deckungsreise  
am 22.10.2022, 10:00-18:00 Uhr

## Wintereinkehr

eine Ent-deckungsreise  
am 10.12. 2022, 10:00-18:00Uhr

### Begleitung

#### Freia Brix-Bögge

Dialogprozessbegleiterin, Ethikberaterin,  
Gesprächsbegleiterin „Behandlung im Voraus  
Planen“, Betriebswirtin im Gesundheitswesen,  
Reiki-Meisterin

#### Gudula Tielke

Meditationsbegleiterin,  
Dialogprozessbegleiterin,  
Yogalehrerin BDY

### Ort

Kath.Familienbildungsstätte  
Am Bergbaumuseum 37  
44791 Bochum

### Beitrag

80,-€ je Samstag  
incl. Wasser, Tee, Kaffee sowie verschiedene  
Leckereien wie z.B. Obst, Gebäck,  
Naschwerk und einer Suppe mit Brot am  
Mittag

### Weg-

Beschreibung schicken wir auf Wunsch zu

### Zielgruppe

interessierte, neugierige, suchende,  
forschende Frauen  
mindestens 8 Teilnehmerinnen

Bequeme Kleidung, dicke Socken und viel Freude werden  
den Tag bereichern.

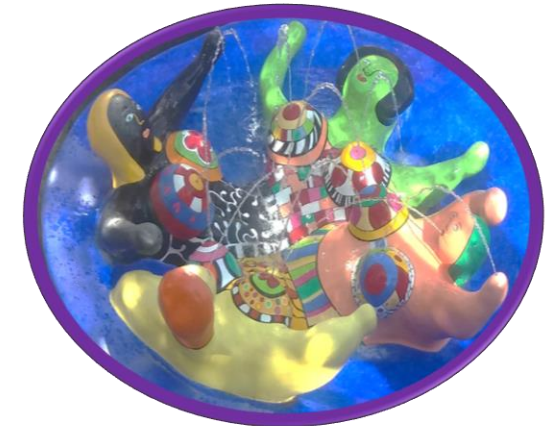
### Anmeldung

KEFB Bochum  
Tel.: 0234 95089-11  
E-Mail: [bochum-wattenscheid@kefb.info](mailto:bochum-wattenscheid@kefb.info)  
oder

dialogreich  
Freia Brix-Bögge

[www.dialogreich.de](http://www.dialogreich.de)

# Mein Rhythmus im Rhythmus der Jahreszeiten



Ent –  
deckungsreise  
für Frauen  
im Jahr 2022

In Zeiten von Veränderung, äußerlich oder innerlich, körperlich oder psychisch, kann es sehr herausfordernd sein, im Kontakt mit dem eigenen Inneren zu bleiben, innere Impulse, Ideen oder Wünsche wahrzunehmen. Vielleicht gibt es etwas, was angeschaut werden möchte, Veränderung braucht oder Entfaltung. Der äußere natürliche (Jahres) Rhythmus kann uns dabei unterstützen. Wir werden die Qualität der Zeit nutzen und mit den wirkenden Kräften sein. Dies gibt uns einen Rahmen, in dem wir unseren eigenen Aus- druck auf kreative Weise entfalten und uns mit unserer ursprünglichen Kraft, Lebendig-keit, Freude und Weisheit verbinden können durch:

STILLES BEOBACHTEN  
ACHTSAME KÖRPERARBEIT  
MEDITATION ENTSPANNUNG IM  
KREIS SITZEN (DIALOG NACH  
BOHM / BUBER / DHORITY)  
RESSOURCENERFORSCHUNG  
SPRECHEN SCHWEIGEN MUSIK  
GESTALTEN NATUR

Dabei steht der gemeinsame Prozess im Vordergrund in dem alles möglich ist und nichts sein muss.

## Frühlingserwachen

### - eine Entdeckungsreise -

Die Kraft des Frühlings lädt dich ein zu deiner persönlichen Entfaltung. Das Einstimmen auf den Zauber des Frühlings kann dich tief berühren und dir Kraft für das weitere Jahr schenken.

Spürst du den Beginn einer Bewegung, die Lebenskraft in dir, die alles in Fluss bringt? Genießt du die Stille deiner Gedanken? Möchtest du dich treiben lassen?

Samstag, 26.03.2022, 10:00 – 18:00 Uhr

## Sommerenergien

### - eine Entdeckungsreise -

Der Sommer lädt ein, mit all seinen Energien dieser positiven, lichtvollen Zeit, DICH zu erleben.

Fühlst du dich hell und kraftvoll? In welchem Bereich deines Lebens brauchst du / wünschst du dir (noch) mehr Licht? In welcher Form soll es dich erreichen? Als Erkenntnis, als Unterstützung, als nächster Schritt? Hast du vielleicht, genau jetzt, eine konkrete Erkenntnis für ein aktives, gelebtes Tun dazu?

Samstag, 18.06.2022, 10:00 – 18:00 Uhr

## Herbsternte

### - eine Entdeckungsreise -

Der Herbst lädt dich ein, all das wahrzunehmen, was du geschafft hast.

Welche Schätze gilt es wertzuschätzen?

Was ist gereift? Was hat dich erfüllt und was gilt es loszulassen?

Was neigt sich dem Ende und braucht vielleicht noch einen guten Abschluss?

Samstag, 22.10.2022, 10:00 – 18:00 Uhr

## Wintereinkehr

### - eine Entdeckungsreise -

Der Winter lädt Dich ein zu entdecken, was Dir Ruhe und Geborgenheit schenken kann, eröffnet die Möglichkeit, dich vertrauensvoll in die Stille sinken zu lassen, dich mit deinem Inneren zu verbinden.

Gibt es Raum um auszuruhen, ohne etwas zu müssen, ohne etwas zu wollen, Zeit zu Sein?

Samstag, 10.12.2022, 10:00 – 18:00 Uhr