

# Gesund bleiben im diakonischen Arbeitsumfeld

Diakoniekonvent-Retraite des vom Freitag/Samstag  
21./22. April 2023



- Thema: Resilienz / Gesund bleiben im diakonischen Umfeld mit wenig Theorie und viel Praxis
- Wann: Fr 21. April, 16.45 Uhr- Sa 22 April, 16.30 Uhr
- Wo: Kurhaus Balmberg (SO)
- Kosten: 65 Fr (kann je nach Anzahl Teilnehmender auch noch reduziert werden)
- Anreise: individuell
- Zimmer : 13 Zimmer mit 1x1/4x2/4x3/3x4/1x5 Betten
- Anmeldung: **Bitte bis zum 15. Juli** über den untenstehenden Link. Die Retraite findet bei einer Teilnehmerzahl von min. 12 Personen statt.
- <https://faju.ch/startseite/termine/dkretraite>

## Programm Freitag

- 14.00 Fakultativ, falls jemand Lust hat: Wanderung von Solothurn auf den Oberbalmberg
- 16.35 Ankommen mit dem ÖV, Zimmerbezug
- 17.00 Begrüssungsapéro
- 17.20 Spielerischer Anfang und Einstieg ins Thema
- 18.15 Gemeinsame Vorbereitung des Nachtessens
- 19.15 Nachtessen
- 20.30 Spiritueller Input mit Bibliolog
- 21.00 Zusammen sitzen, spielen, singen, Nachtspaziergang

## Programm Samstag

- 7.30 Morgenmeditation, Spiritueller Input oder Joggen
- 8.00 Morgenessen
- 9.00 Individuell wählbarer Auftank - Anfang (Atemübung, Yoga, Sufi-Tanz...)
- 10.00 Gesund bleiben im diakonischen Umfeld: Theorieblock und Übungen/Austausch; inkl. Pausen
- 12.00 Mittagessen
- 13.30 Genussparcours
- 15.00 Aufräumen und packen
- 15.30 Abschlusssegen
- 15.42 Rückfahrt mit ÖV

Auskünfte: Roswitha (061 823 94 87 / [roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch](mailto:roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch))