

TIME OUT – AUSZEIT!

## Stress bei der Arbeit, Stress zu Hause, Stress in der Freizeit!

Die Geschäftigkeit ist heutzutage so allgegenwärtig, dass man ihr kaum noch entfliehen kann. Das immer weiter verbreitete Phänomen des Burnouts ist ein sprechender Beweis dafür. Umso wichtiger ist es, diesem Alltagsstress einmal zu entfliehen, sich eine Auszeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.

Die kirchliche Tradition nennt eine solche Auszeit Exerziten. Exerziten wollen uns helfen, uns selbst, die Welt und auch Gott wieder einmal mit neuen Augen wahrzunehmen, um so der Tiefe und Fülle des Lebens auf die Spur zu kommen.

Pastoralreferentin Nicole Thien und Kaplan Philip Peters bieten in der Fastenzeit des nächsten Jahres, die sich ja alljährlich besonders gut als eine Zeit der Besinnung anbietet, vom 27. Februar bis zum 3. März 2013 auf der Nordseeinsel Wanger-



ooge im Haus Meeresstern solche Exerziten für Junge und Junggebliebene zwischen 16 und +/- 50 Jahren an. Anmeldungen und weitere Infos sind bis zum 22. Dezember bei Frau Thien (02522/81451) oder bei Kaplan Peters (02522/8383991) möglich.