

# 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 bietet vom 4. März bis zum 8. März 2015 auf der Nordseeinsel Wangerooge im Haus Meeresstern solche Exerziten für Junge und Junggebliebene zwischen 16 und +/- 50 Jahren an.

Der Preis wird sich incl. Vollpension und Überfahrt auf 295 Euro belaufen. Anmeldungen sind bis zum 5. Januar möglich bei Frau Thien (02522 / 83 83 993) oder unter [thien-n@bistum-muenster.de](mailto:thien-n@bistum-muenster.de)