



Ein Angebot für alle, die sich in unserer Pfarreiengemeinschaft ehrenamtlich engagieren – in der Kaffebud oder den Verpflegungszelten, bei der Gestaltung von Gebetszeiten oder Gottesdiensten, beim Empfangsdienst, ...

„Sieh auf dich selbst mit Liebe.  
Du bist eine Perle unter anderen Perlen.  
Behandle alle mit Achtung.  
Behandle alle mit Achtung – auch dich selbst.“

Aus: den Perlen des Glaubens

# Das tut gut



Di., 8.3.2022

und

Sa. 2.4.2022

10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Forum Vinzenz Pallotti, Vallendar

**einen Tag für mich –  
raus aus dem Alltag –  
Mit Anregungen, Zeit für mich, kreativen  
Elementen und Gesprächen.**

Die Erfahrung der Flutwelle und die Corona-Situation haben alle im letzten halben Jahr sehr belastet.

Nichts war mehr wie gewohnt, fast alles musste und muss neu gedacht und organisiert werden.

Vieles ging verloren und am meisten schmerzen die Abschiede von lieben Menschen.

**Die PG Altenahr und die Ehrenamtsförderung des Bistums möchten Sie deshalb einladen, einen Tag zu erleben, von dem Sie sagen können: Das tut gut!**

Bei den Pallottinern in Vallendar sind wir zu Gast und haben an diesem Tag Zeit für alles, was gut tut:

- Anregungen und Impulse,
- Übungen zur Achtsamkeit und leichte Tänze,
- die Möglichkeit, etwas Kreatives zu gestalten,
- Zeit für ein Gespräch in der Gruppe oder mit einer Seelsorgerin,
- einen Spaziergang oder auch
- Zeit für sich selbst.
- Und auch für schwere Gefühle ist Platz.

Sie sehen: es ist ein vielfältiges Angebot - nehmen Sie davon das, was Ihnen gut!

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind – falls Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns an!

Es entstehen für Sie nur die Fahrtkosten – sicherlich ist es sinnvoll, in Fahrgemeinschaften nach Vallendar zu fahren.

Gestaltet wird der Tag von den Seelsorgerinnen

Manuela Kremer-Breuer,

Marianne Krämer-Birsens und

Elisabeth Hauröder.

Eine Teilnahme ist nur mit 2G<sup>+</sup> und nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldungen bitte bis spätestens 14 Tage vorher (22. Februar bzw. 18. März)

unter Tel.: 02691-932346

oder per Mail an: [elisabeth.hauroeder@bistum-trier.de](mailto:elisabeth.hauroeder@bistum-trier.de)