

„Bei aller Freude an ihrer Arbeit kommen Mitarbeitende aller Berufsgruppen immer wieder einmal an Grenzen: sie fühlen sich angestrengt, gehetzt, atemlos. Um Abstand zu gewinnen, zu sich selbst zu finden, sich seelisch und oft auch körperlich zu regenerieren fehlen im normalen Alltag die Zeit und die Muße.“ (aus: „Auszeiten in der ELKB“, Landeskirchenamt)

„Atem holen“ bei der Community Christusbilderschaft Selbitz:

Als evangelische Ordensgemeinschaft leben wir einen durch drei Gebetszeiten geprägten Tagesrhythmus. Unsere Gäste wohnen in unserem wohnlich und künstlerisch gestalteten Gästehaus und sind jederzeit eingeladen, diesen Rhythmus mit uns zu teilen.

Atem holen ist ein Angebot, für drei oder vier Wochen eine geistlich begleitete Auszeit zu nehmen. Stille, die Möglichkeit der Teilnahme an den Gebetszeiten, geistliche Gespräche und Bewegung in der Natur können hilfreich sein, um neu zu sich selbst und zu Gott zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Termine sind nach Absprache jederzeit möglich.

Was Ihnen außerdem gut tun kann:

- Hier im Frankenwald finden Sie viele schöne Spazier- und Wanderwege
- Ein E-Bike kann ausgeliehen werden.
- Weiterhin sind die Therme im nahen Kurort Bad Steben, das Wellenbad in Helmbrechts und verschiedene Badeseen in der Umgebung beliebte Ziele.
- Eine Schwester bietet Aroma-Massagen an, die im Haus gebucht werden können.
- Krankengymnastik, Massage und Fitnesstraining kann außerdem im Selbiter Therapie- und Gesundheitszentrum RehaAktiv in Anspruch genommen werden. (Vielleicht lohnt ein Gespräch mit der Krankenkasse wegen Kostenübernahme für Behandlungen und Massagen!)
- Ausdrucks malen im Selbiter Atelier von Ursula Wirth (Pfarrerin i.R., Kunst-therapeutin): zu vereinbaren über Handy 0157 38390468

Anmeldung „Atem holen“

Termin: _____
Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Tel. priv. / mob.: _____
Tel. dienstl.: _____
Email: _____
Geburtsdatum: _____
Beruf: _____
bes. Diät: _____
Behindertenausweis vorhanden: _____

Wir sind für eine kurze schriftliche Ausführung Ihrer Anliegen für diese Zeit dankbar.

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zweck der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift

Communität Christusbruderschaft
Gästehaus
Sr. Barbara Müller
Wildenberg 33
95152 Selbitz

Der Antrag ist mit den Dienstvorgesetzten und dem Personalreferat des LKA abzustimmen. Antragsunterlagen finden Sie im Intranet der ELKB oder Sie erhalten sie bei
KRin Frau Simona Hanselmann-Rudolph
PD Frau Dr. Silke Weisweiler
strategischepersonalentwicklung_bgue@elkb.de

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anderer Landeskirchen sind willkommen.
Die Bedingungen sprechen Sie bitte mit Ihrer Landeskirche ab.

Anmeldung:
Communität Christusbruderschaft Selbitz
Gästehaus, Sr. Barbara Müller
Wildenberg 33, 95152 Selbitz
Tel. 09280/68-50
Email: gaestehaus@christusbruderschaft.de

www.christusbruderschaft.de



Communität Christusbruderschaft
Selbitz

Zeit zum **ATEM HOLEN**

**Auszeit für kirchliche Mitarbeitende
der Evangelischen Landeskirche Bayern**

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift

*Frage nicht was die Welt braucht,
frage lieber, was dich lebendig macht.
Dann gehe hin und tue das.
Denn was die Welt braucht,
sind Menschen, die lebendig geworden
sind.*
Peter Russel

