

# Auszeit statt ausgebrannt

ein Oasentag im Kloster Neustift

**Samstag: 18. Juni von 9:00 bis 16:30 Uhr**

Die Veranstaltung will Anregungen geben, Pausen im Alltag einzulegen, inne zuhalten und den persönlichen Quellen der Kraft nachzuspüren. Geübt werden sollen erste Schritte auf dem Weg zur Kunst, achtsam für sich selbst zu sorgen und mit klösterlichen Rezepten neue Wege einzuschlagen.

**Kosten incl. Mittagessen  
und Kaffee/Kuchen  
Kursgebühr: 40,00 €**



Begleitung durch  
**Fr. Dr. Christine Zimmermann**, Eichstätt  
Dipl. Psychologin, Dipl. Sozialpädagogin (FH) Heilkunde  
auf dem Gebiet der Psychotherapie (HPG)  
**Sr. Edith Kußmann OSB**, Neustift

**Benediktinerinnen der Anbetung**, Klosterberg 25, 94496 Ortenburg  
Anmeldung unter: **08542 9600 47** oder Mail: [sr.edith@kloster-neustift.de](mailto:sr.edith@kloster-neustift.de)  
In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Passau