

Unsere diesjährige Frauenfreizeit hat Körper, Seele und Geist im Blick und will uns ganzheitlich gut tun.

Aufgerichtet werden !

Wer braucht das nicht? Wie oft drücken uns Erfahrungen und Erlebnisse im Alltag nieder und lasten auf unserer Seele und unseren Schultern, sodass wir nur schwer erhobenen Hauptes unseren Weg gehen können.

Wir haben **Heike Frickenhaus** als Referentin eingeladen. Sie ist Diakonin und Feldenkraispädagogin und will sich mit uns gemeinsam auf den Weg machen.

Da wir in diesem Jahr in den Einheiten auch unserem Körper Gutes tun wollen, fällt der Frühsport aus. Wer hat, bringe bitte für die Übungen auf dem Boden eine Isomatte und/oder eine Wolldecke sowie warme Socken mit. Für einen kleinen Spaziergang in den Pausen wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Alles soll dazu beitragen, dass wir ermutigt und mit neuer Freude in unseren Alltag zurückgehen und von den Gesprächen sowie der Begegnung untereinander und mit Gott gestärkt unsere „Frau“ stehen können.

**Termin:** Freitag, 3. 9. 2010  
18.15 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 5. 9. 2010, 14 Uhr

**Kosten:** 65,-- € (Die Unterbringung erfolgt in 2-3 Bettzimmern, Sonderwünsche nur begrenzt möglich, mit vorheriger Absprache und Mehrkosten - 7 € je Nacht)

**Anmeldung:**  
schriftlich an Veranstalter bei gleichzeitiger **Überweisung** der Teilnehmergebühr auf das Konto **10 12 070 027** des CVJM KV Köln e.V. bei der KD Bank (**BLZ 350 601 90**) mit dem Vermerk **„Frauenfreizeit 2010“**

Es erfolgt keine gesonderte Anmeldebestätigung!

**Gepäck:** 3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr 7 €), Handtücher, bequeme Kleidung, **warme Socken, Isomatte und/oder Wolldecke**

**Leitung:** Marlis Neumann und Team

**Ort:** CVJM Bildungsstätte Köttingen  
Köttingen 44, 51789 Lindlar,  
Tel.: 02206/2812

**Veranstalter:**  
CVJM Kreisverband Köln e.V.  
Postfach 960148  
51085 Köln, Tel.: 02206/2691  
Mail: [buero@cvjm-koeln.de](mailto:buero@cvjm-koeln.de)

A N M E L D U N G für die Frauenfreizeit vom 3. bis 5. September 2010 in Köttingen  
(Bitte umgehend an den CVJM Kreisverband senden!)Name: -----

Vorname: -----

Straße: -----

Ort: -----

Telefon: -----

geb. am: -----

Den Teilnehmerbeitrag habe ich überwiesen.

Unterschrift: -----

# Aufgerichtet werden

*atmen, austauschen  
ungewöhnlich  
frei  
gemeinsam, gerade  
entdecken  
ruhig werden  
intensiv  
c???  
heiter  
testen  
erleben, erkennen  
teilnehmen*

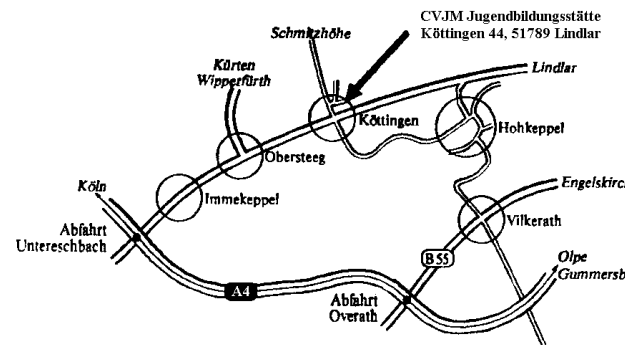
***Frauenfreizeit Köttingen***

***3. – 5. September 2010***

Vorschau :  
23. – 26. Juni 2011

Wanderung für Frauen - Ort und Gegend noch  
unbekannt, da bisher noch kein Haus gefunden  
wurde

Bei Interesse bitte melden bei M. Neumann,  
0221/694481



CVJM Kreisverband Köln e.V.  
Postfach 960148  
51085 Köln