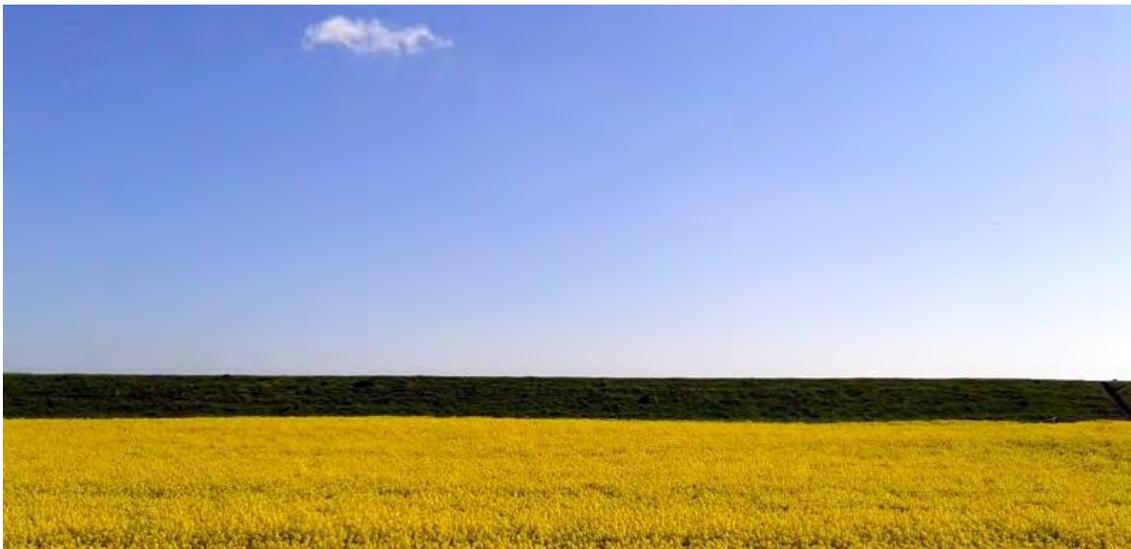




Elbe Meditation



Hallo,

bist Du auch so etwas hin- und hergerissen vom Wetter? Die Sonne scheint, ein strahlender Maien-Tag ... so meint man, aber draußen ist die Luft doch immer noch recht kühl - eigentlich ein idealer Zustand zum Pilgern, wenn die Sonne wärmt und der Schatten erfrischt! Wenn Du Lust hast: Nächste Woche Samstag ist es wieder soweit - wir wandern durch Krautsand.

Ob das denn zu schaffen ist, werde ich oft gefragt. Man sei ja nicht so sportlich, und aus dem Stand 15 Kilometer zu gehen, das sei ja eine ganz schöne Herausforderung. Obwohl das nicht so deutlich gesagt wird, höre ich bei den Interessenten doch heraus: Kann ich mir das eigentlich zumuten? Habe ich genug Kraft, genug Fitness oder auch genug Willen, etwas anzugehen, was eigentlich mein normales Alltagspensum sprengt? Sollte ich mich nicht lieber

schonen ...?

Die einfache Antwort: Du gehst den Weg nicht allein. Die Gruppe trägt uns, und wir brauchen uns nicht allein zu mühen. Sicher, es wird keiner huckepack genommen. Aber *mit*-getragen. Dieser wesentliche Punkt gehört zu den Geheimnissen des Pilgerns und ist erfahrbar - und wirkt sich außerdem auch in den Alltag hinein aus. Lass Dich *mit*-tragen!

Im Juni erwarten Dich noch weitere spannende [Angebote](#). Freue Dich also wieder auf Möglichkeiten, bei Dir selbst anzukommen und Dir etwas Gutes zu tun!

Viele Grüße von Jürgen Dubau

Pilgern im Mai

Die Saison hat wieder begonnen, die Brücke über die Süderelbe ist am Wochenende passierbar, und so möchte ich herzlich einladen zum nächsten **Pilgern am Samstag, den 23. Mai 2015**.

Treffen ist wie immer um 10 Uhr am Fähranleger Wischhafen. Nähere Infos [hier](#).



Die 2. Gesundheitswoche in Kehdingen

Mit der Gesundheitsmesse am Sonntag, den 31. Mai 2015, beginnt in diesem Jahr wieder die **Gesundheitswoche**, in der unser [Gesundheitsnetzwerk Kehdingen](#) zeigt, was es zu den Themen Gesundheit, Fitness und Spiritualität zu bieten hat. An diesem Sonntag findest Du mich im [Kornspeicher Freiburg](#) gemeinsam mit meiner Kollegin [Birte Riel](#) (die gesamte Woche im Überblick [hier](#)). Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Mach Dir selbst ein Geschenk!

Wenn Du als Empfänger meines Newsletters bis zum 30. Mai 2015 eines oder mehrere der folgenden drei Angebote wählst, bekommst Du es um 20 % vergünstigt!
Bitte melde Dich über meine [Kontakt-Seite](#) an und verwende das Stichwort "Frühbucherrabatt".
Alle drei Angebote finden in der Praxis [Flutstraße 1](#) in Freiburg statt.



Das Geschenk der Hände

Wohlfühlmassage lernen für Paare
Montag, 1.6.15. 19.30 bis 21.30 Uhr, 20 €

Nimm Dir die Zeit, gemeinsam mit einer vertrauten Person wohltuende Berührungen zu lernen und neue Griffe auszuprobieren.



Gesünder durch Meditation

Vortrag
Mittwoch, den 3.6.15, von 20 bis 21 Uhr, 5 €

Stress kann verschiedene Ursachen haben und selbst wieder für Probleme sorgen. Gegen diesen fatalen Kreislauf ist Meditation und die Praxis der Achtsamkeit ein hilfreiches Mittel, um z.B. die Selbstheilungskräfte zu unterstützen.



Pilgern tut Körper und Seele gut

Samstag, 6.6.15 von 10 bis ca. 16 Uhr, 15 €

Genieße ein paar Stunden in einer geführten Pilgerwanderung auf dem Kehdinger Jakobsweg. Mit mehreren Pausen und Achtsamkeitsübungen ist der Rundweg auch für Einsteiger gut zu schaffen. Treffpunkt um 10 Uhr am Fähranleger Wischhafen!



Besonders möchte ich diese tolle Veranstaltung mit Henning Scherf empfehlen!

WOCHE DER GESUNDHEIT

31.Mai – 6.Juni 2015

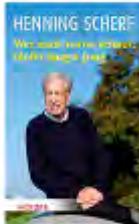
GESUNDHEITS NETZWERK

Kehdingen

Freitag, 05.Juni 2015

Lesung / Vortrag

WER NACH VORNE SCHAUT, BLEIBT LÄNGER JUNG



Referent:

Henning Scherf liest
aus seinem neuen Buch
und spricht über alternative
Wohnformen im Alter

Bürgermeister a. D. Dr. Henning Scherf
Freie Hansestadt Bremen



© Senatspressestelle Bremen, Anja Raschdorf

Kostenbeitrag 8 €
mit Unterstützung durch



18:00 Uhr



Elbe Meditation in der Gesundheitswoche

Anmerkung: Für meinen Newsletter wähle ich die persönlichere Anrede "Du" anstatt das formellere "Sie", weil es mir für die Inhalte meiner Arbeit geeigneter erscheint. Ich hoffe, dass daran niemand Anstoß nimmt.



Copyright © *|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|*, Alle Rechte vorbehalten.
|IFNOT:ARCHIVE_PAGE| *|LIST:DESCRIPTION|*

Absender:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML| *|END:IF|*

[Ihre Daten aktualisieren](#)

|IF:REWARDS| *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|*