

*Die frische Luft des freien  
Feldes ist der eigentliche  
Ort, wo wir hingehören;  
es ist, als ob uns der Geist  
Gottes dort unmittelbar  
anwehe...*

Johann Wolfgang von Goethe

# Lebensge- staltung und Persönlich- keitsbildung

## Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad

Markgrafenstraße 34  
95680 Bad Alexandersbad  
Tel. 092 32/99 39-0  
Fax 092 32/99 39-99

Büro:  
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr  
und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de  
www.ebz-alexandersbad.de

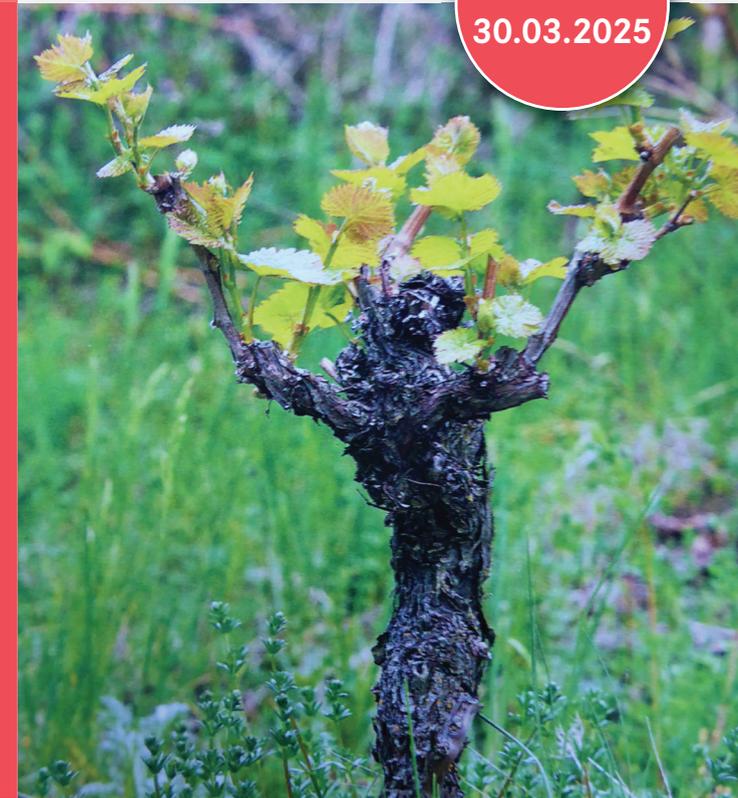
Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder unter  
[www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de) anmelden.  
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr.

Titelfoto: Heidi Sprügel

## Leichtfüßig und freihändig unterwegs

Wochenende für Frauen von  
40 bis Anfang 60

28.03. bis  
30.03.2025



Evangelisches Bildungs-  
und Tagungszentrum  
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

# Leichtfüßig und freihändig unterwegs

## Wochenende für Frauen von 40 bis Anfang 60

Ohne viel darüber nachzudenken vertrauen wir Tag für Tag unser Gewicht den Füßen an. Sie bringen uns voran, steigen mit uns treppauf oder bergab, drehen uns auf den unterschiedlichsten Untergründen. Wie können Füße all die Belastungen aushalten? Ähnlich faszinierend sind die Hände, unsere intensivste Verbindung zur Welt um uns. Wir haben alle Hände voll zu tun und legen sie selten einmal in den Schoß.

An diesem Wochenende sehen wir Füße und Hände nicht als Mittel zum Zweck, sondern stellen sie in den Mittelpunkt und geben ihnen die Achtung, die sie verdient haben. Glaubenssätze wie „Gott hält mich“ werden spürbar. Nicht zuletzt entspannen wir uns, werden draußen und drinnen aktiv oder kreativ. Impulse und Gespräche sowie ein stärkender Gottesdienst am Sonntag lassen uns leichtfüßiger zurück in den Alltag gehen.

<b>Leitung</b>	Christine Gernsberger, Diplom-Pädagogin, Prädikantin, Marktschorgast Heidi Sprügel
<b>Referent</b>	Dr. med. Hans-Jürgen Schulz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Worms
<b>Termin</b>	Fr., 28.03.2025, 18:00 Uhr bis So., 30.03.2025, 13:00 Uhr
<b>Kosten</b>	180,- EUR im EZ 154,- EUR im DZ

**Bitte mitbringen:**  
**Kleidung und Schuhe für einen Spaziergang und ein dunkles Handtuch.**

## Programmablauf:

### Freitag, 28. März 2025

- ab 17:00 Ankommen
- 18:00 Abendessen
- 19:00 **„Kein Stress mit dem Stress“**  
Vortrag von Dr. med. Hans-Jürgen Schulz

### Samstag, 29. März 2025

- 08:15 Frühstück
- 09:30 Zusammenfinden, Kennenlernen
- 09:45 **Wunderwerk Füße**  
Wo drückt der Schuh?  
Wo passt der Schuh?  
Wo stehe ich gut?
- 11:45 Pilgerschritte
- 12:00 Mittagessen
- 13:30 Liedandacht
- 14:00 Geh-Meditation draußen
- 15.30 Kaffee und Kuchen
- 16:15 **Wunderwerk Hände**  
Meine Hände begreifen und gebrauchen  
Gottes Hand
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Handabdruck - Fußabdruck

### Sonntag, 30. März 2025

- 8:15 Frühstück
- 9:30 **Mit leichtem Schritt und gestärkten Händen**  
Gemeinsamer Gottesdienst
- 11:00 Schlussrunde, Reisesegen
- 12:00 Mittagessen, danach Abschied

## Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar

### Leichtfüßig und freihändig unterwegs 28.-30. März 2025

Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

#### Teilnehmerbeitrag:

EZ: 180,- EUR

DZ: 154,- EUR

**Anmeldeschluss:** 14. März 2025

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße:** .....

**PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

Ich wünsche vegetarische Kost

besondere Hinweise .....

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. ERV).

Buchung und Information unter:

**09232 9939-0** oder auch per E-Mail

**info@ebz-alexandersbad.de**