



“Leben in Fülle“ - mit Körper, Geist und Seele

Seminar
für Senioren



vom 16. bis 20. August 2010
im Bonifatiushaus Fulda

Neuenberger Straße 3-5 | 36041 Fulda
Telefon (0661) 8398-0 | Telefax (0661) 8398-136
info@bonifatiushaus.de | www.bonifatiushaus.de

Aus unserem aktuellen Programm:

26. bis 30. April 2010
Musik für mich
Kreative Woche für Senioren

10. bis 12. Mai 2010
**Keltische Märchen und Sagen –
Wer sind die Kelten?**
Seminar

28. bis 30. Mai 2010
**Energien für Veränderungen
in der Lebensmitte**
Ein Wochenende zur
persönlichen Orientierung

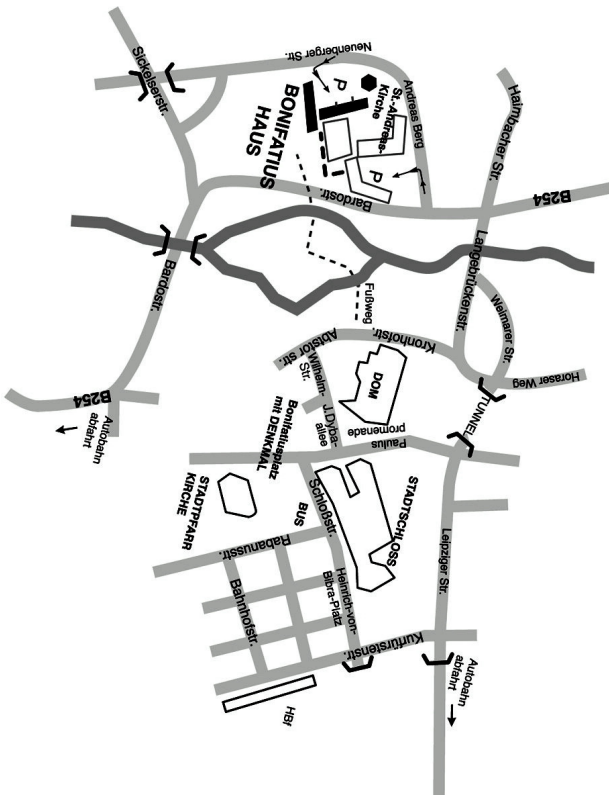
Sie erreichen uns...

Mit dem Auto:
Von der A7 Autobahnabfahrt Fulda-Nord
oder - aus Frankfurt kommend - die Abfahrt
Fulda-Süd.

Mit dem Zug:
Vom Busterminal aus mit der Linie 3 Richtung
Meberzell/Bimbach im Abstand von 30 Minuten.

Für Anmeldungen und Rückfragen stehen wir
unter der Tel.-Nr. 0661/8398-120
Montag bis Donnerstag 8.30 bis 12.30 Uhr
und 14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr
zu Ihrer Verfügung.

Bankkonto Sparkasse Fulda
Konto-Nr.: 41 080 072
Bankleitzahl 530 501 80



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,

drei kombinierte Themenbereiche bieten wir Ihnen
unserer Sommer- Ferienwoche an:

- Gedächtnis und Sinne;
- Bewegung und Wohlbefinden;
- Alltag und Leben;

In dieser Woche für mehr Leben in Fülle, wollen
wir uns viel Zeit nehmen;
Zeit für eine positive Bewusstseinsbildung;
Zeit für gute Gedanken und Gespräche;
Zeit für Entspannungs- und Besinnungsübungen
und nicht zuletzt Zeit für Bewegung und wohl-
tuende Ruhe.

Ein gut vorbereiteter Ausflug trägt dazu bei,
Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Gönnen Sie sich diese besonderen Tage,
um seelische Kraft für mehr Zufriedenheit
im Alter zu finden. Sie bekommen viele gute
Anregungen für eine positive Lebens-
gestaltung auf der Grundlage christlicher
Werte.

Sie sind herzlich eingeladen.

Liselotte Sorg

Astrid Jökel

Programmverlauf:

Montag, den 16. August 2010

15.00 h Beginn mit dem Kaffee
15.30 h Einführung in die Woche

Älterwerden – ein Gestaltungsprozess

- Kurzreferat und viele praktische Übungen.

...abends: In froher Runde

Dienstag, den 17. August 2010

Einstimmen in den Tag

09.30 h – 12.00h / 15.30 h – 18.00 h: Leben mit wachen Sinnen; damit uns nicht Hören und Sehen vergeht.

Hören-Sehen-Riechen-Schmecken-Fühlen.

...abends: In froher Runde

Mittwoch, den 18. August 2010

Einstimmen in den Tag

09.30 h – 12.00h/ 15.30 h – 18.00 h: Bewegung und Wohlbefinden: Die grauen Zellen brauchen Training

- mit viel Übungsmaterial, auch für zuhause.

...abends: In froher Runde

Donnerstag, den 19. August 2010

**09.00 h – 18.30 h:
„Auf verschlungenen Wegen durch die Rhön
ins Saaletal nach Bad Kissingen“**
Tagesausflug mit dem Bus (inkl. Mittagessen)

Unser letzter Abend in den Dachstuben

Freitag, den 20. August 2010

Einstimmen in den Tag

09.00 h – 12.00 h:

Alltag und Leben:

**“Ich lebe mein Leben in wachsenden
Ringeln...”**

gem. **Abschlussgottesdienst**

Zeiten:

08.30 h Frühstück

09.30 h Seminarbeginn

12.30 h Mittagessen

15.00 h Kaffee

18.30 h Abendessen

Leitung:

Astrid Jökel, Dipl. Soz. Päd., Fulda

Referentin:

Liselotte Sorg, Vorsitzende des
Katholischen Seniorenwerkes des
Bistums Fulda

Kostenbeitrag:

165,-- € DZ / 180,-- € EZ

Anmeldung bis: **06. August 2010.**