ANJA GALM

Oasenzeiten für mehr Ruhe und Gelassenheit

WIEDER ZUR EIGENEN MITTE

Die Ausgangssituation

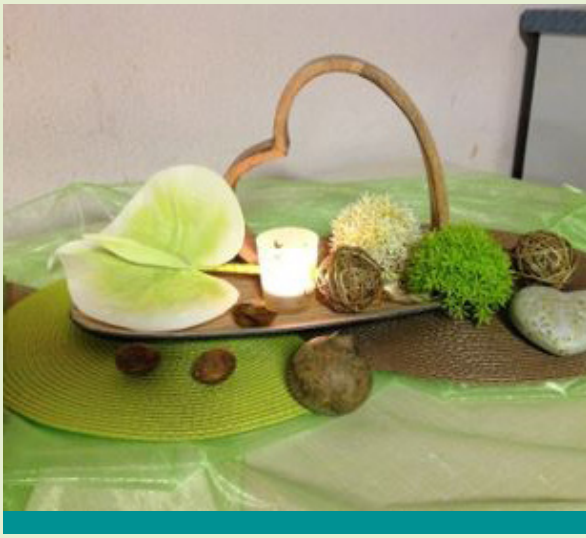
Die Welt, die uns umgibt, ist eine Besondere.
Rasante Weiterentwicklungen, die weltweiten Konflikte und die Situation rund um Pandemien, all das sind extreme Anforderungen.

Hin und wieder braucht es Auszeiten zum Nachdenken und zum Besinnen. Genau das biete ich mit meinen Oasenzeiten. Bestimmt werden auch Sie fündig, erkunden Sie gerne meine Internetseiten.

„Willst Du schnell zum Ziel gelangen, gehe langsam." (frei nach Lothar M. Seiwert)

Oasenzeiten für unterschiedliche Gelegenheiten

In meinem Angebots-Spektrum liegen ganz bewusst Oasenzeiten in ganz unterschiedlichen Formaten. Die meisten davon können auch online angeboten werden.



Folgende Unterscheidungs-Merkmale gibt es:

- Oasenzeiten mit unterschiedlicher Dauer
- Oasenzeiten in verschiedenen Formaten
- Oasenzeiten an verschiedenen Orten
- Oasenzeiten mit vielseitigen Themen

Im weiteren Verlauf beschreibe ich die unterschiedlichen Merkmale auch noch näher.

Mit Herz und Sinn

Alle Formate haben gemeinsam, dass sie mit ganz viel Herz gestaltet werden. Viele Rückmeldungen von Teilnehmenden bestätigen das. Mein Anliegen ist es, die Angebote mit ansprechenden und hilfreichen Impulsen zu füllen.

Herz und Sinn werden dabei gleichermaßen angesprochen, die Oasenzeiten in einer Gruppe leben darüber hinaus auch vom Austausch untereinander.

Unterschiedlich lange

Je nach Bedarf gibt es Angebote in unterschiedlicher Länge. Zum Beispiel gibt es Themenimpulse mit einer Dauer von 1-2 Stunden.

Möglich sind auch Oasentage, die zu einem bestimmten Thema gestaltet werden. Oder es gibt eine sogeannte Themenwoche, bei der man sich an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen jeweils für 1-2 Stunden trifft.

Ein weiteres Angebot sind Exerzitien im Alltag, die auch mit wöchentlichen Gruppentreffen verbunden werden können.

Auf Anfrage ist es auch möglich, sich für mehrere Tage in unseren Räumen zurückzuziehen und eine kurze Auszeit vom Alltag zu nehmen. Koch- und Schlafmöglichkeiten sind vorhanden.

Ganz verschiedene Formate

Bibel erleben

Mit einem Bibliolog lassen wir eine Bibelstelle lebendig werden und entdecken dabei, was zwischen den Zeilen steht.
Dabei treten neue Erkenntnisse ans Licht und ein Bezug zur heutigen Lebenswelt wird hergestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen Teilnehmenden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bibel erleben ist auch online möglich.

Schnack & Snack

„Auf ein Wort…“
Bei diesen Treffen gibt es jeweils ein kurzes Interview mit einer biblischen Person - dargestellt mit biblischen Erzählfiguren.
Bei einem kleinen Imbiss (Snack) tauschen wir nach dem Impuls unsere Gedanken dazu aus (Schnack).

Oasentage

An den Oasentagen können Sie den Alltag mal für ein paar Stunden hinter sich lassen. Zusammen mit anderen und doch auch ganz bei sich verbringen Sie diesen Tag.
Ein Thema wird von verschiedenen Seiten und mit unterschiedlichen Methoden beleuchtet.

Aktive und eher stille Einheiten wechseln sich ab, bei schönem Wetter wird oft auch ein Spaziergang mit integriert. Mehr dazu und mögliche Themen finden Sie auch auf meinen Internetseiten.

Exerzitien im Alltag

Das ist eine Möglichkeit, biblische Impulse in den konkreten eigenen Lebensalltag zu integrieren. Sie erhalten täglich einen kurzen Impuls. Gespräche mit mir ergänzen diese.
Wenn mehrere Personen gemeinsam Exerzitien machen, ist auch der Austausch in der Gruppe möglich.

Auch dazu finden Sie weitere Informationen in meinem Internet-Auftritt.

Schriftrolle und Lagerfeuer

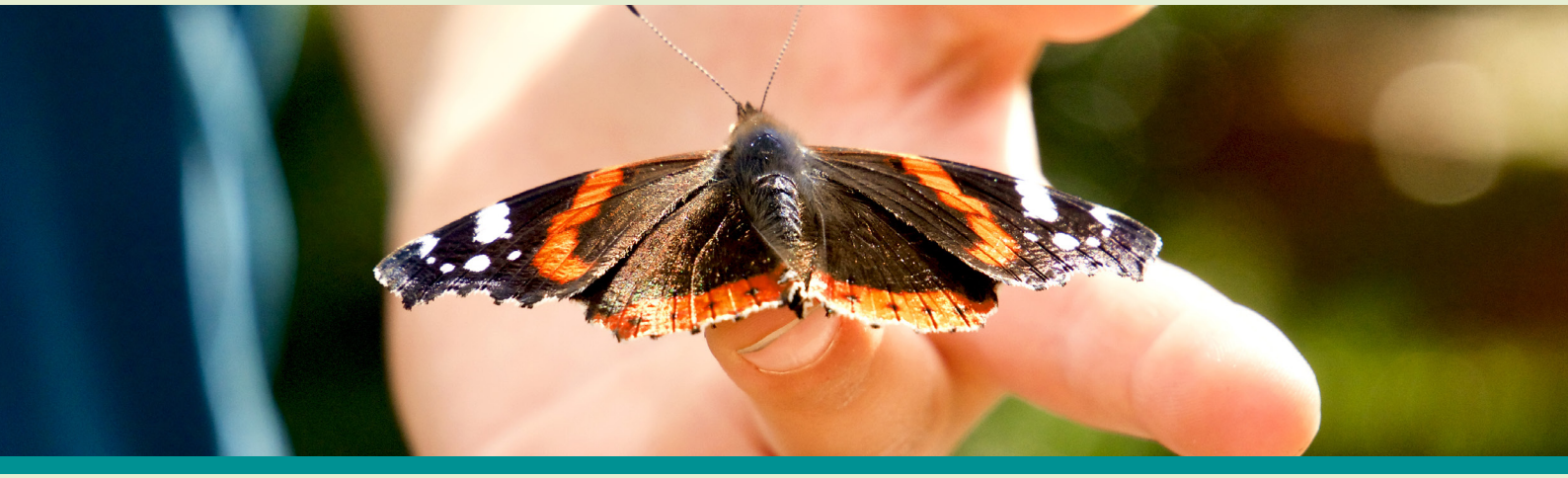
Noch eine weitere Möglichkeit will ich hier beschreiben: Es ist das Mitschreiben Ihrer Lebensgeschichte auf einer Schriftrolle, so wie die frühen Christen es gemacht haben.

Als Gruppe können sich Schriftrollen-Schreiber dann auch am „Lagerfeuer“ treffen.
Nähere Infos dazu gibt es auch im Internet.

An ganz verschiedenen Orten

Die Auszeiten finden i.d.R. in öffentlichen Räumen statt, wir treffen uns in Gemeindezentren oder Dorfgemeinschaftshäusern.

Natürlich sind alle Angebote grundsätzlich auch bei Ihnen vor Ort möglich.
(z.B. in Bildungshäusern oder einem passenden Raum Ihrer Gemeinde)
Die meisten Formate können sogar digital stattfinden, wodurch selbst größere Distanzen möglich sind. Wo und wie auch immer, wir machen es machbar.



Mögliche Themen und mehr...

Auf meiner Internetseite finden Sie unter **Infothek | Themenspeicher** eine Auswahl möglicher Themen in den unterschiedlichen Formaten.

Grundsätzlich ist es mit entsprechendem Vorlauf auch möglich, ganz eigene Themen vorzubereiten. Kontaktieren Sie mich und ich erstelle Ihnen ein auf Ihre Anfrage zugeschnittenes Angebot.

Probieren geht über Studieren

Ich kann viel über die Angebote schreiben, sie bleiben aber wage und nicht wirklich vorstellbar, wenn Sie es nicht selbst erfahren und erlebt haben. Probieren Sie es selbst aus und schaffen Sie sich so ein Stück Ruhe und Gelassenheit. Ich würde mich freuen!

ANJA GALM

Anja Galm
Kinder- und Jugendcoach
Systemische Beratung
Oasenzeiten
Rainstraße 10
74864 Fahrenbach-Trienz

Telefon: 0 62 67 / 16 50
E-Mail: anja.galm@dein-system.com
Internet: **www.dein-system.com**

PRÄVENTION VOR SEXUELLER GEWALT
STOP

Sie finden mich auch auf:

IPE Zertifiziert seit 2005 Kinder- & Jugendcoach

IPE Zertifiziert seit 2005 Potenzialtrainer

IPE Zertifiziert seit 2005 Lerncoach

©2022 Anja Galm