

**Inselpost Nr. 23**

**Neues von der Insel...**

**Der dreiundzwanzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!**

*Liebe Leserinnen und liebe Leser,  
sehr geehrte Interessierte!  
Herzlich willkommen! Diesmal  
lade ich Sie zu einer kleinen  
feinen Inselpost ein....*

*Auf vielfachen Wunsch findet  
der „Tag der Achtsamkeit“ wieder  
statt:*

*Am 16. JULI 2022 von 10.00 Uhr  
bis 17.00 Uhr im Frauenlandhaus  
Charlottenberg! Anmeldungen ab  
sofort, Teilnahmegebühr 60 Euro  
für den ganzen Tag mit  
Vollverpflegung!*

*Wer inne hält, hat  
Innen Halt*

*Projekt  
Achtsamkeit*



16. Juli 2022 | 10 Uhr bis 17 Uhr | Frauenlandhaus  
Charlottenberg



Frauen sind häufig „in Schallgeschwindigkeit“ unterwegs: Neben Arbeit, Haushalt/ Wohnung, Kindererziehung, Elternabenden, Fahrten zu Vereins-Trainings & Treffen mit Freunden wollen sie sich auch ihren Partnerschaften oder dem Singleleben, den Eltern, Freunden und ihren Hobbys widmen-

*16. Juli 2022*

*Zeit für Yoga,  
Gespräche,  
Ruhe...*



*Kosten: 60 Euro  
mit Verpflegung*

dazu natürlich entspannt, charmant, gelassen und immer gutgelaunt sein. Manchmal kommt in dem turbulenten Alltag nur eine zu kurz: Sie selbst! *Nur wer innehält, hat Innen Halt!* Schenken Sie sich selbst einen Tag der Achtsamkeit und des Inne-Haltens. Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit, einen besonderen Tag beim *Projekt der Achtsamkeit* am 16. Juli 2022 von 10 bis 17 Uhr im Frauenlandhaus Charlottenberg (Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg (<https://www.frauenlandhaus.de/>))

„Die letzten beiden Jahre waren für viele Frauen von besonderen Herausforderungen geprägt“ sagt



Dorothee Milles-Ostermann, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises und freut sich umso mehr, diesen erfolgreichen Workshop mit der Referentin Sonja Blumenthal zum zweiten Mal anbieten zu können.

Yoga und Meditation sind bewährte Übungswege, um „zu sich“ zu kommen. Achtsame, vom Atem geführte sanfte Bewegungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen unterstützen den Stress-Abbau. Sie gelangen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude und Sie sammeln neue Kräfte und schenken sich „Flügel“ für den Alltag. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, darin enthalten ist die komplette Tagungsgebühr samt leckeren Snacks und Mittagessen.

*Referentin:  
Sonja  
Blumenthal*



Anmeldung über  
[info@dornart.com](mailto:info@dornart.com)



Schenken Sie sich und/oder Ihrer Freundin, Partnerin, Schwester, Mutter... diesen besonderen „Wellness-Tag für die Seele“ zum Krafttanken, zum Energieschöpfen. Sonja Blumenthal ([www.dornart.com](http://www.dornart.com)) die durch diesen Tag begleitetet, ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Krankenschwester & Yogalehrerin. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie veganes Essen bestellen möchten oder ob bei Ihnen Lactose- und Glutenunverträglichkeiten vorliegen. Anmeldungen bitte ab sofort direkt über Sonja Blumenthal [info@dornart.com](mailto:info@dornart.com)

*Sonnige Grüße aus dem Kreishaus! Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie einfach eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen für August zur Veröffentlichung zusenden.*

*Herzliche Grüße*

Dorothee Milles-Ostermann

