

# Wer macht's?

**Angelika Schmidt** (48), läuft seit vielen Jahren aus gesundheitlichen Gründen, um fit zu bleiben. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass zu einer ganzheitlichen Rekreation neben dem Laufen auch Impulse für die Seele gehören. Sie arbeitet als Pressesprecherin und gehört in Heidelberg zur evangelischen Community Koinonia.

**Thomas Uhrig** (46) ist selbständiger Physiotherapeut in Mannheim. Er betreut Leistungssportler und kennt sich mit Leistungsoptimierung und Grenzen aus. Der dreifache Familienvater mag selbst Sport nur als Freizeitbeschäftigung.

**Christian Störmer** (33) erwandert die Welt seit neunzehn Jahren. Der Werbetexter und Marketingfachmann lebt mit seiner Familie in der Lüneburger Heide in Hermannsburg und gehört ebenfalls zur Community Koinonia.

**Hendrik Schurig** (37) erfreut sich an jeglicher Bewegung in der Natur und nimmt an den Hamburger Triathlons teil. Der Ingenieur lebt mit seiner fünfköpfigen Familie in Hamburg und gehört zur Geschwisterschaft Koinonia.

**Inge Gräter** (43), Logotherapeutin und Eutonithérapeutin G.A. aus Stäfa (Schweiz)  
Mehr Infos zur Koinonia: [www.koinonia-online.de](http://www.koinonia-online.de)



EV. COMMUNITÄT & GESCHWISTERSCHAFT  
KOINONIA



# Wer macht's?

**Angelika Schmidt** (48), läuft seit vielen Jahren aus gesundheitlichen Gründen, um fit zu bleiben. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass zu einer ganzheitlichen Rekreation neben dem Laufen auch Impulse für die Seele gehören. Sie arbeitet als Pressesprecherin und gehört in Heidelberg zur evangelischen Community Koinonia.

**Thomas Uhrig** (46) ist selbständiger Physiotherapeut in Mannheim. Er betreut Leistungssportler und kennt sich mit Leistungsoptimierung und Grenzen aus. Der dreifache Familienvater mag selbst Sport nur als Freizeitbeschäftigung.

**Christian Störmer** (33) erwandert die Welt seit neunzehn Jahren. Der Werbetexter und Marketingfachmann lebt mit seiner Familie in der Lüneburger Heide in Hermannsburg und gehört ebenfalls zur Community Koinonia.

**Hendrik Schurig** (37) erfreut sich an jeglicher Bewegung in der Natur und nimmt an den Hamburger Triathlons teil. Der Ingenieur lebt mit seiner fünfköpfigen Familie in Hamburg und gehört zur Geschwisterschaft Koinonia.

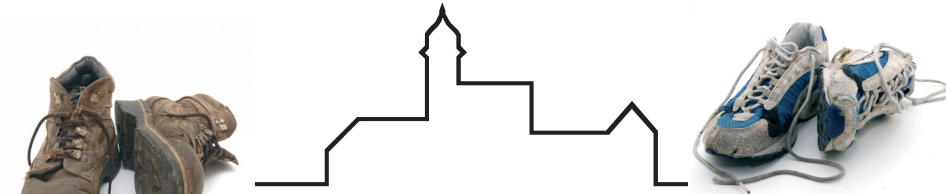
**Inge Gräter** (43), Logotherapeutin und Eutonithérapeutin G.A. aus Stäfa (Schweiz)  
Mehr Infos zur Koinonia: [www.koinonia-online.de](http://www.koinonia-online.de)



EV. COMMUNITÄT & GESCHWISTERSCHAFT  
KOINONIA



# Einladung



**timeout, 21. bis 23. September 2012**

Rekreation für Geist und Körper. Wandern, Laufen, Impulse für die Seele  
Im Kloster Germerode am Hohen Meißner

# Einladung



**timeout, 21. bis 23. September 2012**

Rekreation für Geist und Körper. Wandern, Laufen, Impulse für die Seele  
Im Kloster Germerode am Hohen Meißner

## ***timeout - und dann mit einem guten Gefühl in den Alltag zurück!***

Kommen Sie abends manchmal viel später aus dem Büro als sie wollten? Mehr Arbeit, mehr Zeitdruck, weniger Kollegen, Gedanken wie es weiter geht. Am Wochenende, wenn endlich Entspannung möglich ist, schlägt die verschleppte Erkältung zu.

Immer mehr Menschen beginnen zulaufen aus Angst vor Krankheit. Andere übertragen den Erfolgsdruck der Arbeit auf den Sport und überfordern sich. Wieder andere laufen drauf los, ohne darauf zu achten was ihnen wirklich gut tun. Vom Angstvollen zum Lustvollen, vom Erfolgsdruck zum Genießen und Entspannen. Belastungsphasen als Lernphasen entdecken. Kriterien erfahren, welche Art körperliche Aktivität zu mir paßt.

Sie sind eingeladen zu einem Wochenende der Rekreation durch körperliche Anspannung und geistliche Anregung. Gemeinsam Laufen, Wandern, Gespräche, Ruhe und kompetente Impulse für Körper und Seele und Tipps zum richtigen Essen für sportlich Engagierte.

## ***timeout - und dann mit einem guten Gefühl in den Alltag zurück!***

Kommen Sie abends manchmal viel später aus dem Büro als sie wollten? Mehr Arbeit, mehr Zeitdruck, weniger Kollegen, Gedanken wie es weiter geht. Am Wochenende, wenn endlich Entspannung möglich ist, schlägt die verschleppte Erkältung zu.

Immer mehr Menschen beginnen zulaufen aus Angst vor Krankheit. Andere übertragen den Erfolgsdruck der Arbeit auf den Sport und überfordern sich. Wieder andere laufen drauf los, ohne darauf zu achten was ihnen wirklich gut tun. Vom Angstvollen zum Lustvollen, vom Erfolgsdruck zum Genießen und Entspannen. Belastungsphasen als Lernphasen entdecken. Kriterien erfahren, welche Art körperliche Aktivität zu mir paßt.

Sie sind eingeladen zu einem Wochenende der Rekreation durch körperliche Anspannung und geistliche Anregung. Gemeinsam Laufen, Wandern, Gespräche, Ruhe und kompetente Impulse für Körper und Seele und Tipps zum richtigen Essen für sportlich Engagierte.

### **Für wen?**

Für Menschen, die sich gern sportlich betätigen und die Impulse suchen, wie sie auch geistlich Atem holen können. Das Seminar ist auch für Laufeinsteiger geeignet. Mehr unter <http://timeout-germerode.jimdo.com>

### **Wann?**

21. (Abends) bis 23. September (Nachmittags) 2012

### **Wo?**

Altes Forsthaus Germerode, fünf Minuten vom Kloster entfernt, 37290 Germerode (Nordhessen)

### **Wieviele?**

bis zu 15 Personen, also schnell anmelden!

### **Was kostet das?**

190 Euro im Doppelzimmer, 210 Euro im Einzelzimmer

### **Info & Anmeldung?**

Verbindliche Anmeldung bis zum **1. August 2012** bei Angelika Schmidt, Community Koinonia, Dantestraße 37, 69115 Heidelberg  
[aschmidt@communitaet-koinonia.de](mailto:aschmidt@communitaet-koinonia.de)  
06221 / 169 730

Sollten Sie von einer erfolgten Anmeldung nach dem 1.9.2011 zurücktreten, müssen wir leider dennoch 80% des Veranstaltungspreises berechnen. Das Seminar ist als Maßnahme zur Gesundheitsprävention für den Arbeitgeber steuerabzugsfähig,

### **Für wen?**

Für Menschen, die sich gern sportlich betätigen und die Impulse suchen, wie sie auch geistlich Atem holen können. Das Seminar ist auch für Laufeinsteiger geeignet. Mehr unter <http://timeout-germerode.jimdo.com>

### **Wann?**

21. (Abends) bis 23. September (Nachmittags) 2012

### **Wo?**

Altes Forsthaus Germerode, fünf Minuten vom Kloster entfernt, 37290 Germerode (Nordhessen)

### **Wieviele?**

bis zu 15 Personen, also schnell anmelden!

### **Was kostet das?**

190 Euro im Doppelzimmer, 210 Euro im Einzelzimmer

### **Info & Anmeldung?**

Verbindliche Anmeldung bis zum **1. August 2012** bei Angelika Schmidt, Community Koinonia, Dantestraße 37, 69115 Heidelberg  
[aschmidt@communitaet-koinonia.de](mailto:aschmidt@communitaet-koinonia.de)  
06221 / 169 730

Sollten Sie von einer erfolgten Anmeldung nach dem 1.9.2011 zurücktreten, müssen wir leider dennoch 80% des Veranstaltungspreises berechnen. Das Seminar ist als Maßnahme zur Gesundheitsprävention für den Arbeitgeber steuerabzugsfähig,