

06456 Arnstein OT Alterode

Einestraße 13

Ev. Heimvolkshochschule Alterode

BILDUNGSHAUS AM HARZ

## HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen. Das BILDUNGSHAUS AM HARZ in Alterode ist ein Haus der Erwachsenenbildung, staatlich anerkannt und gefördert. Unser Programm umfasst ein breites Spektrum zwischen gesellschaftspolitischen, religiösen, gesundheitlichen und kreativen Themen.

Selbstverständlich stehen wir gern auch Gemeinden, anderen Bildungsträgern, Gruppen, Verbänden und Vereinen als Tagungshaus zur Verfügung.

Unsere Gäste finden bei uns einen Raum für Austausch, Begegnung und lebendiges Lernen sowie auch für Entspannung und Erholung in wunderschöner Landschaft.

Unsere Küche versorgt Sie mit vier reichhaltigen und leckeren Mahlzeiten am Tag. Dabei gehen wir auch gern auf besondere Wünsche ein.



Bildungshaus am Harz

Ev. Heimvolkshochschule Alterode

Einestraße 13, 06456 Arnstein OT Alterode

TEL: 034742 95030

EMAIL: [info@heimvolkshochschule-alterode.de](mailto:info@heimvolkshochschule-alterode.de)

WEB: [www.heimvolkshochschule-alterode.de](http://www.heimvolkshochschule-alterode.de)

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/Bildungshaus-am-Harz-Evangelische-Hei-1954811398068755/>



## Auszeit

## an der Eine

Erholung und neue Kraft finden  
als helfender Mensch

**12. – 14.11.2021**

**Auszeit an der Eine**  
**Erholung und neue Kraft finden**  
**als helfender Mensch**  
**12. bis 14. November 2021**



Bilder von Ulrike Wolter-Victor

Oft sind Sie für andere mit Ihrer Fürsorge und Hilfe da. Wir bieten Ihnen Tage an, an denen Sie auftanken und sich austauschen können.

Sie werden Zeit, Raum und Möglichkeiten finden, ihre Seele zu stärken und Belastendes abzugeben.

Sie werden Ihre Grenzen wahrnehmen und achten lernen.

Durch Atemübung und Lockerung finden Sie innere Ruhe.

Übungen zur Stressauflösung helfen Ihnen, loszulassen, was Sie belastet.

Eine Tiefenentspannung im Liegen (wer möchte) bringt Ihnen innere Ruhe.

Ich freue mich, Sie in Alterode begrüßen zu können!

Ulrike Wolter-Victor

**IHRE REFERENTIN**

Ulrike Wolter-Victor, Halle/Saale  
Seelsorgerin und Entspannungstrainerin,  
geistliche Begleiterin und Supervisorin

Mehr unter: [www.wo-vi.de](http://www.wo-vi.de)

*RuhePause*

*...damit Neues entstehen kann*



*Gutes für Leib und Seele*

Teilnehmerzahl: 12 Personen

**Organisatorisches**

**Beginn:**

Freitag 15:00 Uhr mit dem Kaffeetrinken

**Ende:**

Sonntag um 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

**Kosten inklusive Übernachtung,  
Vollverpflegung und Kursbeitrag p.P.:**

**235 €** im Doppelzimmer (**255 €** im Einzelzimmer) im  
Gartenhaus

oder

**255 €** im Doppelzimmer (**275 €** im Einzelzimmer) im  
Haupthaus

**Anmeldungen bis 28. Oktober 2021 möglich.**

**Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs  
„Auszeit an der Eine“:

**12.11.2021 bis 14.11.2021**

Name:

Adresse:

TEL:

EMAIL:

Ihr Zimmerwunsch:

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer

zusammen mit:

Ihre Essenswünsche:

Datum

Unterschrift

Änderungen vorbehalten. Es gelten unsere AGB. Sie können im Internet eingesehen werden. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekosten-Rücktrittsversicherung. Ihre Angaben sind freiwillig. Wir behandeln Ihre Daten nach der aktuellen Datenschutzverordnung.