

Ich habe meine Seele beruhigt und beruhigt.  
Ich hoffe auf den Herrn, von nun an bis in Ewigkeit.  
aus dem Psalm 131

# Atempause für Frauen

**Herzliche Einladung**  
**Freitag, 3. November**  
**Freitag, 15. Dezember**  
**Freitag, 26. Januar**  
**jeweils um 17.30 Uhr**  
**Seitenkapelle der**  
**Josefskirche Hasbergen**

Durchatmen - Innehalten - zur Ruhe kommen  
bei mir sein - bei Gott sein - Zeit für mich - Zeit für Gott  
Anker im Alltag



Pfarrei St. Elisabeth  
St. Elisabeth + St. Wilho + St. Josef

Wir freuen uns auf Euch:

Mareike Loth  
Naturtrainerin  
Achtsamkeitstrainerin

Jutta von Heine  
Gemeindereferentin  
Gestaltberaterin