



EINE AUSZEIT VOM ALLTAG NEHMEN

PERSÖNLICHE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

DAS LEBEN SPÜREN

ENERGIE TANKEN

ETWAS FÜR SICH SELBST TUN

OHNE VERPFLICHTUNGEN IN BERUF UND FAMILIE

**LUFT HOLEN**

Auszeit am Meer

Spirituelle Auszeit für Mitarbeitende der  
Polizeibehörden im Ruhrgebiet

09.-13.03.26 Juist

12.-16.10.26 Wangerooze

02.-06.11.26 Juist



Polizeiseelsorge im Bistum Essen

---

Datenschutzhinweis

Bei der Anmeldung werden Name, Dienststelle, private Anschrift, Alter, Mailadresse und telefonische Erreichbarkeit erfasst. Nach Zusage werden Name und Anschrift der Teilnehmenden an das Tagungshaus weitergeleitet.

Luft holen – einmal tief durchatmen – sich durchpusten lassen – Dampf ablassen – die Seele stoßlüften – Energie aufnehmen – Ballast abgeben – Verbindung aufnehmen zur Natur, zum Himmel – aufblühen – Leben spüren.

Sehr herzlich laden wir zur Insel-Zeit ein!

Elemente der Auszeit sind:

#### aktiv

- Erleben von Wind, Wasser und Gezeiten
- Möglichkeit zum Joggen und Strandwandern

#### meditativ/ganzheitlich

- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Stressabbau
- Förderung der Resilienz

#### kreativ

- gestalten
- schreiben

#### spirituell

- Impulse aus Bibel, Literatur und Musik
- Gottesdienst
- Gespräche in der Gruppe
- Zeit zum Nachdenken und Meditieren
- Angebot zum Einzelgespräch

... und anderes mehr. Mit Zeit für sich selbst und Zeit für Andere.  
Und natürlich mit Spaß und Geselligkeit.

#### Hinweis:

Um Missverständnissen vorzubeugen, weisen wir darauf hin, dass es sich bei den Auszeiten nicht um ein Urlaubsangebot und auch nicht um Seminare im klassischen Sinn handelt.

Unterkünfte: - Pax-Gästehaus, Dünenstr. 5, 26571 Juist  
- Haus Meeresstern, Westingstr. 5-6, 26486 Wangerooe  
Die Unterbringung erfolgt i.d.R. in Einzelzimmern.

Anmeldung: ab sofort per Mail an unten angegebenen Kontakt.  
Begrenzte Teilnehmendenzahl!  
Bei der Anmeldung bitte angeben:  
- Name, private Anschrift, Dienststelle, Alter  
- an welchen Terminen ist die Teilnahme möglich?

Weitere Informationen und Zusage nach Anmeldung.

Kosten: Juist 335,- €,  
Wangerooe 485,- €  
für Unterkunft, Verpflegung und Programm. Dazu kommen Reisekosten und Gästebeitrag.  
Teilnehmende mit Wohnsitz im Bistum Essen können im Nachhinein einen Zuschuss erhalten.

An- und Abreise:  
Aufgrund des Fährfahrplans zu verschiedenen Zeiten. Eigene Anreise, auch mit ÖPNV möglich.  
Informationen dazu gibt es nach Zusage.

Leitung: Lydia Bröß, Martin Dautzenberg  
(Polizeiseelsorgende)

Veranstalter: Polizeiseelsorge im Bistum Essen  
Kontakt: Martin Dautzenberg, 0176/34321054  
martin.dautzenberg@polizeiseelsorge.org

---

Aufgrund der Vereinbarung über die kirchliche Polizeiseelsorge im Land Nordrhein-Westfalen v. 20.11.2023 kann gem. § 26 FrUrlV NRW Sonderurlaub bis zu fünf Arbeitstagen unter Fortzahlung der Geld- und Sachbezüge gewährt werden. Er ist bei der personalführenden Dienststelle zu beantragen. Diese Einladung gilt als persönliche Anforderung im Sinne der Rechtsverordnung.