

# MIT WACHEM HERZEN WARTEN



 St. Pankratius  
Kath. Pfarrei Oberhausen-Osterfeld

**Geistliche Auszeit im Advent für junge und ältere  
Erwachsene zwischen 18–60 Jahre.**

**Am Samstag, 13. Dezember 2025, erwartet dich in der Zeit von 13:00 – 18:30 Uhr ein  
Nachmittag zum**

- Atemholen, Ankommen und Innehalten
- Besinnungsimpulse
- Zeit der Stille
- Meditativer Weg
- Kreatives Gestalten
- Austausch
- 18:00 Uhr Abendlob im neugestalteten Meditationsraum

**Ort ist das M-Haus Katechese (Nürnberger Straße 6).**

**Um vorherige Anmeldungen wird gebeten. Entweder direkt bei Pastor Oliver Schmitz  
oder über den Link auf [www.pankratius-osterfeld.de](http://www.pankratius-osterfeld.de)**