Fortbildung

25.10.2027 17:00 Uhr - 29.10.2027 13:00 Uhr

Den Alltag unterbrechen, damit die Seele Atem holen kann

Tage mit basischer Ernährung

Engagement und Sorge für andere Menschen setzen eine bewusste Selbstsorge voraus. Wenn wir sagen: "Ich bin sauer", zeigt sich etwas: Der sogenannte Säure-Basen-Haushalt ist durcheinander. Die "Basis" des Lebens gerät aus dem Lot. Das Durcheinander verlangt nach innerer Ordnung, nach einer "Reinigung" für Körper, Geist und Seele, nach innerer Erneuerung, die uns von der flachen Aufmerksamkeit des Alltags zu einer vertieften, liebenden Aufmerksamkeit für unsere Seele und das Wirken des göttlichen Geistes in uns führt. Dafür braucht es bewusst Zeiten des Weg-lassens von Lärm, Hetze, Arbeit und Konsum.

Die Besinnungstage mit basischer Ernährung sind so eine besondere Zeit. Bei der basischen Ernährung geht es um die Umstellung der Nahrung. Es wird auf säurebildende Lebensmittel und Genussmittel verzichtet.

Durch bewusste Nahrungsaufnahme werden wir aufmerksamer für das, was wir essen.

Durch Entspannung, Bewegung und Ruhen erholt sich unser Körper und durch die Beschäftigung mit geistlichen Texten erfrischen wir unsere Seele.

Zielgruppe:

Termin:
25.10.2027 17:00 Uhr - 29.10.2027 13:00 Uhr

Kosten:
585,00 € | Eigenbeteiligung KJF-MA 310,00 €
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Veranstaltungsort:
Gästehaus Haus St. Ulrich
Alatseestr. 1
87629 Füssen / Bad Faulenbach
www.gaestehaus-sankt-ulrich.de

Referent(inn)en:
Gertrud Brem (Erzieherin, Studium der Katholischen Theologie, Pastoralreferentin i. R., Weiterbildung in Organisations- und Gemeindeentwicklung und Gestaltseelsorge)

Ansprechpartner:
Stefanie Zeitlmeir (religioese-bub@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstalter:
Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V. Religiöse Bildung und Begleitung

Veranstaltungsnummer:
R2227