

Fortbildung

15.06.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

„Gönne dich dir selbst!“ - Eine Auszeittag für dich

Oasentag

"Gönne dich dir selbst!" so spricht Bernhard von Clairvaux den vielbeschäftigten Papst Eugen III im 12. Jahrhundert an.

Über dies Frage kann man auch heute mal nachdenken! Die Fülle der Aufgaben und Verantwortungen lässt unseren Blick auf uns selbst verloren gehen.

Der "Tag für dich" ermöglicht eine kleine Unterbrechung im alltäglichen Trubel.

Einfache Anregungen unterstützen dabei, die oft gefühlte Überholspur zu verlassen und "entschleunigt" zu gehen, auf- und durchzuatmen.

Zeit zum Hören und Spüren:

- Was bewegt mich?
- Was sind meine Pläne, Ziele, Träume?
- Wo entdecke ich Kraftquellen?

Gestaltungselemente sind Entspannungsübungen, Meditation (biblische) Impulse, Zeit für Stille, Gespräch und Begegnung und Zeiten für sich selbst, in der Natur ...

Zielgruppe:

Termin:

15.06.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

70,00 €

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Paulus

Krippackerstraße 6

86391 Leitershofen

www.exerzitienhaus.org

Referent(inn)en:

Karola Pretzl-Weigant (Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindereferentin in der Pfarreiengemeinschaft Neusäß, Geistliche Begleiterin und Existenzbegleiterin, Referentin für Religiöse Bildung u. Begleitung (DiCV Augsburg))

Ansprechpartner:

Yvonne Schies (religioese-bub@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-293)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

Veranstaltungsnummer:

R0626