

Fortbildung

13.10.2025 18:00 Uhr - 16.10.2025 14:00 Uhr

„Körperraum und Seelenraum – Zeit für Mehr“

Besinnungstage

Ganz da sein ist gar nicht so leicht - denken wir an die Aufmerksamkeit, die uns naturgemäß nicht immer zu hundert Prozent möglich ist. Möchte ich "im Moment bleiben"? Möchte ich meinen Körper wahrnehmen und zur Ruhe kommen?

Wer (Selbst-)Reflexion und Übungen nutzen möchte, um sich auf Weiterführendes zu besinnen, ist bei diesen Tagen richtig.

Rhythmus - Atem - Bewegung (nach Hanna Lore Scharing) ist eine behutsame Methode der Körperwahrnehmung, die durch ruhige Aufmerksamkeit angestrebt wird. Diese Übungsweise versteht sich als innere Einstellung und leibliches Lernverhalten. Um die Leibsignale sensibler wahrzunehmen, nach und nach den Ausgleich von Spannung und Entspannung zuzulassen. Ein wacher Umgang mit sich selbst wird eingeübt.

Zeiten des Übens, des Austausches gemeinsamer Erfahrungen und Erkundungen nach Grundwahrheiten in biblischen Texten werden diese Tage kennzeichnen.

- Achtsamkeitsspaziergang
- Körper-Wahrnehmungs-Übungen
- Selbstreflexion
- Austausch

Zielgruppe:

Termin:

13.10.2025 18:00 Uhr - 16.10.2025 14:00 Uhr

Kosten:

320,00 Euro

Veranstaltungsort:

Bildungshaus St. Martin

Klosterhof 8

82347 Bernried

www.bildungshaus-bernried.de

Referent(inn)en:

Dr. Elias Stangl (Pastoralpsychologe, Dr. theol., Bakk. phil., Referent für Bildung in der KJH Akademie, Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung (WOP®))

Ansprechpartner:

Dr. Elias Stangl

Veranstalter:

Katholische Jugendfürsorge Augsburg/KJF-Akademie

Veranstaltungsnummer:

R1725