

Fortbildung

27.04.2026 10:00 Uhr - 29.04.2026 15:00 Uhr

Dem Leben Sinn geben – zur Ruhe kommen – Kraft finden

BESINNUNGSTAGE

Sich eine Auszeit nehmen, um innerlich zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das Wesentliche zu richten: Diese Besinnungstage laden dazu ein, sich neu zu zentrieren, eigene Werte zu hinterfragen und persönliche Perspektiven weiterzuentwickeln.

Gerade in herausfordernden Zeiten stellt sich die Frage: Was trägt mich durchs Leben - auch in Krisen? In diesen Tagen erhalten Sie Impulse, um sich bewusst mit Ihren Bedürfnissen auseinanderzusetzen und tiefer zu erspüren, was Ihrem Leben Bedeutung und Richtung verleiht. Die Tage können helfen, Ihre innere Widerstandskraft - Ihre Resilienz - zu stärken, indem sie Raum für Selbstfürsorge und achtsame Reflexion schaffen.

In der heilsamen Atmosphäre des Klosters erkunden Sie, was Ihnen Kraft gibt, was Sie nährt und aufrichtet. Der Kurs gibt dazu wertvolle Hilfestellungen: Sanfte Körper- und Achtsamkeitsübungen, Anleitungen zum intensiven Kontakt mit der Gegenwart, spirituelle Aspekte von Freude und Leid, gemeinsames Meditieren, Austausch in der Gruppe, Zeiten für sich selbst und zur Begegnung mit der Natur.

Fragen, die uns dabei leiten:

- Wo finde ich meine persönlichen Kraftquellen?
- Wie kann ich diese im Alltag lebendig halten?
- Was tut mir wirklich gut - und was brauche ich, um weiterzugehen?
- Wie finde ich wieder Boden unter den Füßen?

Lassen Sie sich auf diese Tage ein - als Einladung, sich selbst achtsam zu begegnen und das Leben wieder mit neuer Tiefe und Klarheit zu spüren.

Zielgruppe:

Termin:

27.04.2026 10:00 Uhr - 29.04.2026 15:00 Uhr

Kosten:

320,00 € | Eigenbeteiligung KJF-MA 20,00 €

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Ottilien
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien
www.erabtei.de

Referent(inn)en:

Dr. Elias Stangl (Pastoralpsychologe, Dr. theol., Bakk. phil., Referent für Bildung in der KJH Akademie, Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung (WOP®))
KJF Akademie (akademie@kjf-augsburg.de, (0821) 3100-211)

Veranstalter:

Katholische Jugendfürsorge Augsburg/KJF-Akademie

Veranstaltungsnummer:

RSB 14