

Fortbildung

06.05.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Raus in die Natur – Auszeit für Körper, Geist und Seele

Oasentag

Der Naturpark Augsburg - Westliche Wälder ist ein beliebtes Naherholungsgebiet vor den Toren Augsburgs und Anziehungspunkt für Wanderer, Jogger, Fahrradfahrer und Naturliebhaber. Das Waldgebiet verläuft direkt hinter dem Exerzitienhaus Leitershofen und lädt uns zu einer Auszeit im Grünen ein.

Wir beginnen den Oasentag direkt mit einer Wanderung durch den Wald. Bewegung in der Natur, Wahrnehmungsübungen sowie einfache Fitnessübungen und das zeitweise Gehen in Stille bauen Stress ab und aktivieren uns ganzheitlich.

Auf dem Weg stellen wir uns die Fragen: Was erhält meine körperliche und mentale Fitness? Was gibt mir Kraft? Wie finde ich zu einer rechten Spannung, aus der heraus ich kraftvoll agieren kann? Wie kann ich meine Ressourcen nutzen und mir sinnvolle Ziele setzen?

Nach dem Mittagessen, zu dem wir wieder ins Haus zurückkehren, ist Raum für persönliche Zeit im weitläufigen Park, für Gespräche und Austausch in der Gruppe. Bitte Sportkleidung, Outdoorschuhe und einen kleinen Rucksack mit Getränkeflasche und ggf. Sonnenschutz mitbringen. Der Oasentag findet auch bei nicht optimaler Witterung statt. Sie werden kurz vorher über den Wetterbericht und ggf. notwendige Planänderungen informiert.

Zielgruppe:

Termin:

06.05.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

70,00 €

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstraße 6
86391 Leitershofen
www.exerzitienhaus.org

Referent(inn)en:

Dr. Daniela Kaschke (Dr. theol., Diplomtheologin, Pastoralreferenti, Logotherapeuting, NLP Practitioner, Ausbildung in geistl. Gesprächsführung (Lasalle-Haus, Referentin im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus, Leitershofen)

Ansprechpartner:

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

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

Veranstaltungsnummer:

R0426