Fortbildung

22.04.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Raus in die Natur – Auszeit für Körper und Geist

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 zu einer Auszeit im Grünen ein.

Wir beginnen den Oasentag mit einer gemeinsamen Wanderung (ca. 5 km) durch den Wald. Bewegung in der Natur, Wahrnehmungsübungen und das längere Gehen in Stille, helfen Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Praktische Übungen und kurze spirituelle Impulse begleiten den Tag und geben Anregungen für den Alltag.

Nach dem Mittagessen, zu dem wir wieder ins Haus zurückkehren, ist Zeit für Austausch und gemeinsame Reflexion. Daneben bleibt Raum für persönliche Erholung im weitläufigen Park.

Bitte wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und einen kleinen Rucksack mit Getränkeflasche und ggf. Sonnenschutz mitbringen. Der Oasentag findet auch bei nicht optimaler Witterung statt.

Zielgruppe:

Termin:
22.04.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:
70,00 € | Eigenbeteiligung KJF-MA 25,00 €

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

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

Veranstaltungsnummer:
R0227