



**ANMELDUNG** bis 15. Februar 2019

**AN DAS ZENTRUM TABOR**

Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

Hiermit möchte ich mich zum Kurs  
»Achtsam dem Leben begegnen –  
Meditation und Yoga in der Fastenzeit«  
vom 11. bis 14. März 2019 anmelden:

**NAME, VORNAME**

---

**ORGANISATION**

---

**DIENSTSTELLE**

---

**TELEFON**

---

**E-MAIL**

---

**DATUM**

---

**UNTERSCHRIFT**

---

**tabor**

**ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT**

Bildungshaus Maximilian Kolbe  
Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

**LEITUNG** Thomas Knöllner

**TELEFON** 07524/708 320

**REFERENTIN** Maximiliane Eisenmann

**TELEFON** 07524/708 318

**SEKRETARIAT** Martina Bauer

**TELEFON** 07524/708 316 · **TELEFAX** 07524/708 317  
tabor-reute-sek@caritas-dicvrs.de, www.tabor.jetzt

**BÜROZEITEN**

Dienstag bis Donnerstag: 9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

**ANREISE**

**MIT DER BAHN** Bis Aulendorf, von dort mit dem Linienbus  
Richtung Bad Wurzach/Leutkirch nach Reute.

**MIT DEM PKW** A 8 Richtung Ulm Ausfahrt »Ulm West«,  
Richtung Friedrichshafen (B 30). In Gaisbeuren  
Richtung Aulendorf/Reute rechts abbiegen.

Das Zentrum Tabor ist eine Kooperationseinrichtung  
der diözesanen Caritasverbände in Baden-Württemberg  
und der Franziskanerinnen von Reute.



# ACHTSAM DEM LEBEN BEGEGNEN

Oasentage in der Fastenzeit  
mit Meditation und Yoga  
11.–14. März 2019





Häufig ist der Alltag geprägt durch vielerlei Aufgaben, Verantwortung, Entscheidungen, Termine. Anspannung und Druck zehren an den Kräften.

Die Oasentage unterbrechen den Alltag. Sie bieten Raum und Zeit für sich selbst, um aufzuatmen, Kraft zu schöpfen, sich neu auszurichten und die eigene Mitte wieder zu entdecken. »Von dieser Mitte her wirst du den Maßstab finden für das, was wirklich wichtig ist, für die Erfüllung, für die Ganzheit deines Lebens.«

(Christa Spilling-Nöker)

Meditation und Yoga lenken die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Sie laden dazu ein, mit sich freundlich und wohlwollend in Kontakt zu sein und dem Leben achtsam zu begegnen. Meditation und Yoga sind Wege der Entspannung und der inneren Einkehr. Sie können helfen, zu sich und zur Ruhe zu kommen und stärken für die Begegnung mit anderen und für den Alltag. Und es sind spirituelle Erfahrungswege. Verbunden mit einer religiösen Grundhaltung öffnen sie für den tieferen Grund allen Lebens.

Sie sind herzlich eingeladen!

### **LEITUNG UND BEGLEITUNG**

**JUDITH GAAB** Theologin, Meditationsbegleiterin

**REGINA LAUE** zertifizierte Yogalehrerin

### **GESTALTUNGSELEMENTE DIESER OASENTAGE SIND**

- Meditation (Einführung und Einübung)
- Yoga (einfache Körper- und Entspannungsübungen)
- geführtes Yoga Nidra (die »glückselige Entspannung«)
- geistliche Impulse
- Zeiten der Stille und Zeiten für Gespräch

### **HINWEIS**

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für Meditation und Körperübungen mit. Der Kloostergarten und die Umgebung locken an die frische Luft. Entsprechende Bekleidung beim Packen berücksichtigen.

### **ZEITLICHER RAHMEN**

Beginn: Montag, 11.3. 2019, 18 Uhr

Ende: Donnerstag, 14.3. 2019, 16 Uhr

### **TEILNAHMEGEBÜHR**

480 Euro. Darin enthalten: Kursgebühr, Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer

### **ANMELDESCHLUSS**

15.2. 2019

### **KURSANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich mit dem rückseitigen Anmeldeformular per Post, Fax oder E-mail an.

Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und das verbindliche Anmeldeformular zur Veranstaltung. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Teilnehmerliste und weitere Informationen.

Die Rechnung geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per Post zu.

### **ARBEITSZEIT**

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung.

Für die Veranstaltung wird nach AVR § 10 Abs. 5

Arbeitsbefreiung unter Fortzahlung der Bezüge gewährt.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kurskosten.

Für die Mitarbeiter\*innen des DiCV Geschäftsstelle und Regionen gilt: die Kosten der Veranstaltung übernimmt der Dienstgeber entsprechend den Regelungen für spirituelle Fortbildungen.