



AN DAS ZENTRUM TABOR Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

Hiermit möchte ich mich zum Kurs »Achtsam dem Leben begegnen« vom 2. bis 5. März 2020 anmelden.

Name, Vorname

Organisation/Dienststelle

Tätigkeit/Funktion

Anschrift (Dienststelle)

E-Mail

Telefon

Rechnungsadresse (falls von der Dienststelle abweichend)

Ich möchte vegetarisch essen (vegan leider nicht möglich)
Unverträglichkeiten: **Gluten** **Laktose**

Ich bin mit der Verwendung der o.g. Adressdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) für eine Teilnehmer*innenliste einverstanden (z.B. für Fahrgemeinschaften).

Ja Nein Nur diese Angaben: _____

Ich bin mit der Veröffentlichung der Fotos meiner Person in den Medien des DiCV Rottenburg-Stuttgart und des Zentrums Tabor (z.B. homepage und Intranet) einverstanden.

Ja Nein Nur diese Medien: _____

Die Teilnahmebedingungen* erkenne ich an: Ja

Ort, Datum, Unterschrift

*Teilnahmebedingungen siehe: www.tabor.jetzt

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Bildungshaus Maximilian Kolbe
Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

LEITUNG Thomas Knöller

TELEFON 07524/708 320

REFERENTIN Dr. 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

Meditation und Yoga
in der Fastenzeit
2.–5. März 2020



tabor

Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität



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

Die Tage der Achtsamkeit 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 DER TAGE SIND

- Meditation (Einführung und Eintübung)
- 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 Klostergarten und die Umgebung locken an die frische Luft. Entsprechende Bekleidung beim Packen berücksichtigen.

ZEITLICHER RAHMEN

Beginn: Montag, 2.3. 2020, 18 Uhr

Ende: Donnerstag, 5.3. 2020, 16 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

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

ANMELDESCHLUSS

13. Februar 2020

KURSANMELDUNG

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

Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Teilnehmer*innenliste 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.