



ANMELDEFRISTEN

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um baldige Anmeldung bis spätestens 4. Februar 2025. Solange freie Plätze zur Verfügung stehen sind Nachmeldungen bis 11. April 2025 möglich.

KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich digital über die Homepage des Zentrums Tabor www.tabor.jetzt an. Falls eine digitale Anmeldung nicht möglich sein sollte, oder bei Fragen, wenden Sie sich gerne an das Zentrum Tabor, Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart Sekretariat: Tel. 0711/2633-1291 Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung.

ARBEITSZEIT

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür pro Jahr eine Arbeitsbefreiung von bis zu 3 Tagen unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DiCV werden die Kosten der Veranstaltung entsprechend der Regelungen für spirituelle Fortbildungen übernommen.

Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

www.tabor.jetzt

VERANTWORTLICH

Alexander Bair
Tel. 0711/2633-1294
Bair.a@caritas-dicvrs.de

SEKRETARIAT

Iris Bieg
Tel. 0711/2633-1291
Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de

BÜROZEITEN

Dienstag: 9–12.30 Uhr
Mittwoch & Donnerstag:
9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

Das Zentrum Tabor ist eine Einrichtung des Caritasverbands der Diözese Rottenburg-Stuttgart.



HIER – UM EINFACH NUR ZU SEIN

**Wandern und Yoga im Jagsttal
und den Ellwanger Bergen**
5.–8. Mai 2025
**Tagungshaus Schönenberg,
Ellwangen**



tabor

Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität



*Ich habe Glück, denn ich muss mich nicht beeilen
Nichts dafür tun, um bedeutungsvoll zu sein
Hier bin ich mit mir verbunden
Hier leb ich in mich hinein
Mir gelingt es für Sekunden
Mich von allem zu befrei'n
Hier – um einfach nur zu sein.*
Songtext »Sein« von Andreas Bourani

Einfach da sein – das ist das Angebot dieser Exerzientage. Heraustreten aus dem geschäftigen Alltag, Zeit für sich haben, Innehalten, Wahrnehmen, spüren was ist. Körper und Geist beim Wandern und leichten Yogaeinheiten zur Ruhe kommen lassen, in der Natur und in Bewegung sein, um sich und den anderen zu begegnen.

Wir freuen uns auf Sie!

LEITUNG UND BEGLEITUNG

BRIGITTE CHYLE

Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv)

ELLEN EICHHORN-WENZ

Dipl. Soz.päd. (FH), Yogalehrerin BDY,
Business-Coach (EMCC)

EIN ANGEBOT FÜR MENSCHEN, DIE

- sich gerne in der Natur bewegen und Kondition und Ausdauer für ca. 4–5 Stunden Gehzeit haben
- sich auf Impulse auf dem Weg einlassen möchten
- Schweigephasen und Stille schätzen
- Freude an sanften Yogasequenzen, Entspannungs- und Meditationseinheiten haben
- Gespräche und Austausch in der Gruppe schätzen.

GESTALTUNGSELEMENTE DER TAGE SIND

- Yogaeinheit am Morgen
- Wanderungen während des Tages
- Zeiten der Stille und des Schweigens
- Zeiten des Austauschs
- Yogaeinheit/Entspannungssequenz am Abend

HINWEIS

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, und, falls vorhanden, eine Yogamatte und Decke
- Angemessene Kleidung für die Wanderungen
- Tagesrucksack
- Bequeme, stabile Schuhe

ZEITLICHER RAHMEN

Montag 5. Mai 2025, 18 Uhr bis
Donnerstag 8. Mai 2025, 14 Uhr

KURSORT

Tagungshaus Schönenberg
Schönenberg 40
73479 Ellwangen
Telefon 07961/933 55-0

Informationen zu Anreise finden Sie hier:
www.haus-schoenenberg.de

TEILNAHMEGEBÜHR

570 Euro. Darin enthalten: Kursgebühr, Vollverpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.