



ANMELDEFRISTEN

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um baldige Anmeldung bis spätestens 11. Februar 2025. Solange freie Plätze zur Verfügung stehen sind Nachmeldungen bis 18. 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.



TIEF DURCHATMEN UND DIE EIGENE GESUNDHEIT STÄRKEN

Mit resilienten Haltungen
und Achtsamkeit Stress vermeiden
und zur persönlichen Mitte finden
12.–13. Mai 2025
Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal





Wir fühlen uns in unserem Arbeitsalltag oft gestresst und überladen. Es gibt viele Anforderungen und To-dos. Wie gelingt es da, gut auf uns zu achten und bewusster so zu leben, wie wir es uns wünschen? Wie können wir gesunde Gewohnheiten entwickeln, um im Alltag aufzutanken und unsere ganz spezielle Idee vom eigenen Leben im Auge zu behalten?

Wir laden ein, mehr darüber zu erfahren und zu erleben, was wir unserer Stress-Spirale und Erschöpfung entgegenzusetzen können. Was passiert mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen, wenn wir uns überlastet fühlen? Wir ergründen Möglichkeiten, unsere Resilienz zu stärken und reflektieren, was uns antreibt, Dinge zu tun, bei denen wir über unsere Reserven hinausgehen. Wir üben Methoden aus der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen und suchen nach Möglichkeiten, diese in unseren Alltag zu integrieren.

Ziel ist nicht Techniken zur Selbstoptimierung zu lernen, sondern eine Haltung zu entwickeln, die jeden persönlich unterstützt, aus den eigenen Quellen zu leben.

LEITUNG UND BEGLEITUNG

EVA MARIA BOLAY

Systemische Beraterin (SG), Coach für Stressmanagement und Gesundheit

ALEXANDER BAIR

Zentrum Tabor, Theologe

WAS ERWARTET SIE?

- Input über Stressauslöser und Resilienz
- Entdecken eigener Ressourcen
- Zeit für Reflexion und Austausch und spirituelles Auf-dem-Weg-Sein
- Impulse und alltagstaugliche Übungen zur Entschleunigung und Stressreduktion
- Einführende Impulse zur Stille und Meditation
- Körperübungen

ZEITLICHER RAHMEN

Montag 12. Mai 2025, 12 Uhr bis
Dienstag 13. Mai 2025, 16.30 Uhr

KURSORT

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal
Am Münster 7

88499 Altheim-Heiligkreuztal

Informationen zur Anreise finden Sie hier:

www.kloster-heiligkreuztal.de

TEILNAHMEGEBÜHR

270 Euro. Darin enthalten: Kursgebühr, Vollverpflegung, Tagungsgetränke und Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Waschbecken (Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen).