



### **ANMELDESCHLUSS**

Solange Plätze zur Verfügung stehen sind Anmeldungen bis 5. Juni 2025 möglich.

### **KURSANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich digital über die Homepage des Zentrums Tabor [www.tabor.jetzt](http://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](mailto: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](http://www.tabor.jetzt)

#### **VERANTWORTLICH**

Alexander Bair

Tel. 0711/2633-1294

[Bair.a@caritas-dicvrs.de](mailto:Bair.a@caritas-dicvrs.de)

#### **SEKRETARIAT**

Iris Bieg

Tel. 0711/2633-1291

[Bieg.i@caritas-dicvrs.de](mailto: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.



# **ACHTSAM DEM LEBEN BEGEGNEN**

**Meditation, Yoga und Wandern  
im Donautal**

**1.–4. Juli 2025**

**Haus St. Hildegard/Beuron**



**tabor**

**Zentrum für  
karitativ-diakonische  
Spiritualität**



Die Tage der Achtsamkeit unterbrechen den Alltag. Sie bieten Raum und Zeit für sich selbst, zum Aufatmen, Kraft schöpfen, um sich neu auszurichten und die eigene Mitte wiederzuentdecken.

Die Landschaft des »Naturpark Obere Donau« mit Felsen, Wald, dem nahen Fluss, der jungen Donau und den angrenzenden Donauwiesen ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für gemeinsame Wanderungen und die unmittelbare Begegnung mit der Natur.

Meditation und Yoga sind Wege der Entspannung und der inneren Einkehr. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, laden dazu ein, mit sich freundlich und wohlwollend in Kontakt zu sein und dem Leben achtsam zu begegnen.

### **LEITUNG UND BEGLEITUNG**

#### **JUDITH GAAB**

Theologin, Meditationsbegleiterin, liebt das Donautal und lebt auch dort

#### **REGINA LAUE**

zertifizierte Yogalehrerin, die Natur ist für sie Oase und Kraftort

### **GESTALTUNGSELEMENTE DER TAGE SIND**

- Hinführung zur Stille, Meditation, Achtsamkeit
- Yoga (einfache Körper- und Entspannungsübungen)
- Täglich geführte Wanderungen (Gezeit ca. 3 Stunden)

### **WER ZU DEN TAGEN DER ACHTSAMKEIT KOMMT**

- hat Freude an achtsamen, sanften Yogaübungen, angeleiteter Meditation und gemeinsamen Wanderungen in einer großartigen, von Fluss und Felsen geprägten Landschaft.
- lässt sich ein auf Wegimpulse und Zeiten des Schweigens.
- verfügt über Grundkondition und Trittsicherheit – die Halbtageswanderungen sind zwischen 7 und 9 km lang, mitunter gibt es steile Wegabschnitte auf schmalen Waldpfaden.
- nimmt Quartier im Haus St. Hildegard der »Christlichen Meditationsstätte Sonnenhaus Beuron – eine Welt e.V.«: <https://sonnenhaus-beuron.de/st-hildegard.html>
- freut sich über ein einfaches, vegetarisches Essen.
- ist bereit zur Mithilfe bei den Spül- und Tischdiensten.

### **ZEITLICHER RAHMEN**

Dienstag, 1. Juli 2025, 18 Uhr bis

Freitag, 4. Juli 2025, 15:30 Uhr

### **KURSORT**

Haus St. Hildegard

Buchheimerstraße 2, D-88631 Beuron/Donautal  
<https://sonnenhaus-beuron.de/st-hildegard.html>

#### **ANREISE MIT DER BAHN**

Bahnhof Beuron (Strecke Sigmaringen – Tuttlingen), vom Bahnhof nach links über die große Bahnbrücke; 5 min. zu Fuß (s. Hinweisschilder »St. Hildegard«).

#### **ANREISE MIT DEM AUTO**

Das Haus St. Hildegard liegt an der Buchheimerstrasse oberhalb der Klosteranlage gleich hinter der großen Bahnbrücke.

### **HINWEIS**

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für Meditation und Körperübungen sowie Hausschuhe mit. Für die Wanderungen bitte gute Schuhe und entsprechende Bekleidung beim Packen berücksichtigen.

### **TEILNAHMEGEBÜHR**

570 Euro

Darin enthalten: Kursgebühr, Verpflegung mit vegetarischer Vollwertkost und Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Waschbecken (Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen).