



### ANMELDESCHLUSS

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um baldige Anmeldung bis spätestens 27. August 2025. Solange freie Plätze zur Verfügung stehen sind Nachmeldungen bis 29. Oktober 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

Dr. Jessica Karagöl,  
Tel. 0711/ 2633-1145  
[Karagoel.j@caritas-dicvrs.de](mailto:Karagoel.j@caritas-dicvrs.de)

#### SEKRETARIAT

Iris Bieg  
Tel. 0711/2633-1291  
Email: [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.



# SOUNDS OF SILENCE

Tage der Stille und Meditation  
im Herbst

24.–27. November 2025  
Bildungshaus St. Luzen, Hechingen



tabor

Zentrum für  
karitativ-diakonische  
Spiritualität



Vom Klang der Stille haben schon Simon and Garfunkel gesungen. Der Klang der Stille - was löst das in uns aus? Den Wunsch, es möge doch alles einfach mal still sein, zur Ruhe kommen? Oder die Befürchtung, es könnte zu still, zu leise werden?

Unser Alltag ist meist kein Ort der Stille; Lärm, Geräusche, Stimmen, Bilder - ein permanentes Rauschen umgibt uns, alles will unsere Aufmerksamkeit.

Die Tage dieses Kurses sind eine Möglichkeit, sich anzunähern an die Stille, die ungewohnt und gleichzeitig wohltuend sein kann. Gemeinsam probieren wir aus, wie es gelingen kann, still zu werden und in der Stille zu hören.

Übungen, geführte Meditationen und Impulse können helfen, diesen Raum der Stille zu betreten, sich ihr auszusetzen und neue Erfahrungen zu machen.

Die vorgeschlagene Tagesstruktur und die Entscheidungsfreiheit der Einzelnen bieten den Rahmen, sowohl gemeinsam als auch individuell den Reichtum der Stille zu erleben und sich davon überraschen zu lassen, was sie zu sagen hat.

### **LEITUNG UND BEGLEITUNG**

#### **MARJON SPRENGEL**

Sozialpädagogin, Bibliodramaleiterin

#### **DR. JESSICA KARAGÖL**

Referentin Zentrum Tabor

### **WENN SIE AN DIESEM SEMINAR TEILNEHMEN**

- Unterbrechen Sie Ihren Alltag und kommen zur Ruhe.
- Erleben Sie Phasen der Stille und Phasen des Gesprächs.
- Lernen Sie Methoden zur Entspannung, Kontemplation und Meditation kennen.
- Erwartet Sie eine Mischung aus inhaltlichen Impulsen und spiritueller Vertiefung.
- Werden Sie hören und erfahren, was Sie selbst brauchen.

### **ZEITLICHER RAHMEN**

Beginn: Montag, 24. November 2025, 15 Uhr  
Ende: Donnerstag, 27. November 2025, 13 Uhr

### **KURSORT**

Bildungshaus St. Luzen  
Klostersteige 6, 72379 Hechingen  
Tel. 07471/9341-0  
<https://www.luzen.de>

### **HINWEIS**

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt, um eine ruhige Atmosphäre und eine ausgewogenen Begleitung anbieten zu können.

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung mit, in der Sie sich wohlfühlen und entspannen können sowie der Jahreszeit entsprechend warme Bekleidung, um einen Spaziergang durch die Winterlandschaft rund um das Bildungshaus machen zu können.

### **TEILNAHMEGEBÜHR**

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