

Fortbildung

09.12.2026 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Yoga, Meditation, spirituelle Impulse im Advent

Wenn draußen die Welt lauter wird, wächst oft in uns die Sehnsucht nach Stille. Nach Licht, das nicht blendet, sondern wärmt. Nach Momenten, die nicht verplant sind, sondern uns innerlich berühren.

Inmitten von Terminen, To-dos und festlichem Trubel schenkt dieser Kurs kleine Auszeiten – ein Aufatmen.

Dieses Seminar ist eine Kooperation mit der [Station S](#) und findet in deren Räumlichkeiten statt.

Ziele

- Zur Ruhe kommen
 - Kraft schöpfen für den Jahreswechsel
 - die Adventszeit als hoffnungsvollen Ausblick erfahren
-

Inhalt und Ablauf

- Impulse: wo stehen wir, wohin gehen wir?
 - Traditionelle Haltungen aus dem Hatha Yoga: der Körper bewegt sich, während der Geist zur Ruhe kommen darf
 - Mobilisierung der Wirbelsäule: sich bewusst aufrichten
 - Meditation und Schlusspannung, die in die Stille führt
-

Kontext

Wenn draußen die Welt lauter wird, wächst oft in uns die Sehnsucht nach Stille. Nach Licht, das nicht blendet, sondern wärmt. Nach Momenten, die nicht verplant sind, sondern uns innerlich berühren.

Inmitten von Terminen, To-dos und festlichem Trubel schenkt dieser Kurs kleine Auszeiten - ein Aufatmen.

Mit diesem Angebot laden wir dazu ein, im Advent Ruhe zu finden, Stille zu erfahren, neue Kraft und Zuversicht aus ihr zu schöpfen.

Hinweise

Dies ist eine spirituelle Auszeit und keine Fortbildung. Für die Teilnahme kann ein Exerzientag gem. §10 Abs. 5 AVR eingelöst werden. Den Exerzientag beantragen Sie über den Abwesenheitsantrag in Vivendi Pep und wählen statt "Urlaub" die Option "Exerziten" aus. Im Kommentarfeld verlinken Sie dann die Veranstaltung.

Zum Antragsverfahren und zur Finanzierung beachten Sie bitte die CVS Exerzitenregelung (sowie die dort genannten Fristen wie die Meldung bis **30. Juni**).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eventuell eine eigene Yogamatte, warme Socken und Pullover für die Entspannung.

Zielgruppe:

Ein Kurs für alle CVS-Mitarbeitenden, die im Advent zur Ruhe kommen möchten. Für bewegungsfreudige Anfänger_innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Termin:

09.12.2026 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kosten:

45€

Referent(inn)en:

Kirstin Kruger-Weiß (Pastoralreferentin, geistliche Begleiterin, Focusingbegleiterin DAf, Leiterin im Spirituellen Zentrum station s)

Anna Riedl (Diplom-Soziologin, Geschäftsführerin CKD Rotten-burg-Stuttgart e.V., Yoga Lehrerin)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

station s Das spirituelle Zentrum der Katholischen Kirche

Veranstaltungsnummer:

94/2026