

Fortbildung

20.05.2026 10:00 Uhr - 21.05.2026 16:30 Uhr

Tief durchatmen und die eigene Gesundheit stärken

Mit resilienten Haltungen und Achtsamkeit Stress vermeiden und zur persönlichen Mitte finden

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 entgegensetzen 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 lernen Methoden aus der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen kennen 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.

Was Sie bei diesem Angebot erwartet:

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

Nach Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung per E-Mail verschickt. Ca 14 Tage vor der Veranstaltung werden eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung zugemailt.

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um Anmeldung bis 19.02.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 06.05.2026 weitere Anmeldungen.

Zielgruppe:

Termin:

20.05.2026 10:00 Uhr - 21.05.2026 16:30 Uhr

Kosten:

330 EUR

Darin enthalten: Kursgebühr, Unterkunft mit Vollpension im EZ mit Etagendusche.

Veranstaltungsort:

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal

Am Münster 7

88499 Altheim-Heiligkreuztal

www.kloster-heiligkreuztal.de

Referent(inn)en:

Eva Bolay (Systemische Beraterin (SG), Coach für Stressmanagement und Gesundheit, Trainerin für Progressive Muskelentspannung)

Alexander Bair (Referent Zentrum Tabor, Theologe, Bibliodramaleiter)

Ansprechpartner:

Iris Bieg (bieg.i@caritas-dicvrs.de, +49 (711) 2633-1291)

Veranstalter:

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität