

Fortbildung

15.06.2026 18:00 Uhr - 18.06.2026 14:00 Uhr

HIER – um einfach nur zu sein

Wandern und Yoga rund um das Kloster Schöntal

Allgemeine Beschreibung des Angebots:

Einfach da sein- das ist das Angebot dieser Exerzientage.

Heraustreten aus dem geschäftigen Alltag, Zeit für sich haben, Innehalten, Wahrnehmen, spüren was ist. Körper und Geist beim Wandern und leichten Yogaeinheiten zur Ruhe kommen lassen, in der Natur und in Bewegung sein, um sich und den anderen zu begegnen.

Ich habe Glück, denn ich muss mich nicht beeilen

Nichts dafür tun, um bedeutungsvoll zu sein

Hier bin ich mit mir verbunden

Hier leb ich in mich hinein

Mir gelingt es für Sekunden

Mich von allem zu befrei'n

Hier - um einfach nur zu sein.

Songtext "Sein" von Andreas Bourani

Ein Angebot für Menschen, die

- sich gerne in der Natur bewegen und Kondition und Ausdauer für ca. 4-5 h Gehzeit haben
- sich auf Impulse auf dem Weg einlassen möchten
- Schweigephasen und Stille schätzen
- Freude an sanften Yogasequenzen, Entspannungs- und Meditationseinheiten haben
- Gespräche und Austausch in der Gruppe schätzen.

Gestaltungselemente der Tage sind

- Yogaeinheit am Morgen

- Wanderungen während des Tages
- Zeiten der Stille und des Schweigens
- Zeiten des Austauschs
- Yogaeinheit/Entspannungssequenz am Abend

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, und, falls vorhanden, eine Yogamatte und Decke
- Angemessene Kleidung für die Wanderungen
- Tagesrucksack
- Bequeme, stabile Schuhe

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 12.03.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 29.05.2026 weitere Anmeldungen.

Zielgruppe:

Termin:

15.06.2026 18:00 Uhr - 18.06.2026 14:00 Uhr

Kosten:

600 €

Darin enthalten: Kursgebühr, Vollverpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.

Veranstaltungsort:

Bildungshaus Kloster Schöntal
Klosterhof 6
74214 Schöntal

Referent(inn)en:

Ellen Eichhorn-Wenz (Yogalehrerin BDY)
Brigitte Chyle (Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv))

Ansprechpartner:

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

Veranstalter:

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität