

Auszeittage

FINDE DEINE INNERE STÄRKE

**20.09.-21.09.2025
IN JOHANNISTHAL**



IN KOOPERATION MIT



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM BISTUM REGENSBURG e.V.
Regionale KEB Neustadt-Weiden

**ANMELDESCHLUSS:
18.06.25**

**CAJ DIÖZESANVERBAND REGENSBURG, OBERMÜNSTERPLATZ 10, 93047 REGENSBURG
0941-5972273 - CAJ@BISTUM-REGENSBURG.DE - WWW.CAJ-REGENSBURG.DE**

**KEB - KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG IM BISTUM REGENSBURG E.V.
DIREKTER ANSPRECHPARTNER IST HIER DIE REGIONALE KEB
NEUSTADT-WEIDEN, LERCHENFELDSTR. 11, 92637 WEIDEN**

**ENTDECKE DEINE INNERE STÄRKE INMITTEN DER NATUR.
DIESE VERANSTALTUNG BIETET DIR EINE GANZHEITLICHE REISE ZU MEHR RESILIENZ UND
ACHTSAMKEIT.**

Programmpunkte:

- **EINSTIEGSIMPULS: EINFÜHRUNG IN PRAKTISCHE TECHNIKEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG & RESILIENZ FÜR MEHR RUHE UND BALANCE IM ALLTAG.**
- **MEDITATIVES BOGENSCHIEßEN: ENTDECKE DIE INNERE RUHE UND KONZENTRATION DURCH DAS MEDITATIVE BOGENSCHIEßEN. ACHTSAMKEIT UND FOKUS IN BEWEGUNG.**
- **YOGAABEND: EIN ENTSPANNENDER ABEND MIT SANFTEN YOGA-ÜBUNGEN, DIE KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN.**
- **MORGENIMPULS: STARTE DEN TAG MIT EINER KURZEN, INSPIRIERENDEN MEDITATION UND EINEM POSITIVEN IMPULS FÜR DEN WEITEREN VERLAUF DES TAGES.**
- **JOURNALING ZUR SELBSTHILFE: ERFAHRE WIE DU DICH RESILIENT SCHREIBEN KANNST.**
- **WANDERUNG MIT ALLEN SINNEN: ERKUNDE DAS WUNDERSCHÖNE WALDNAABTAL UND ERLEBE DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN – EINE WANDERUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.**
- **AUSBLICK FÜR DIE ZUKUNFT: REFLEXION UND AUSBLICK, WIE DIE GEWONNENEN ERKENNTNISSE IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN WERDEN KÖNNEN.**

Kosten: (INKL. UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG UND RAHMENPROGRAMM)

- **BIS 27 JAHRE 60 € MITGLIED, 80 € NICHTMITGLIED**
- **AB 27 JAHRE 100 € MITGLIED, 120 € NICHTMITGLIED**
IM DZ. EZ 5 € AUFSCHLAG, EINE TEILNAHME OHNE ÜBERNACHTUNG IST MÖGLICH.
DER PREIS VERRINGERT SICH DANN UM 30 €

Ablauf:

**BEGINN: SAMSTAG, 20.09.25, 10:30 UHR
ENDE: SONNTAG, 21.09.25, 15:30 UHR**

Zielgruppe:

FÜR ALLE, AB 16 JAHREN UND SICH EINE AUSZEIT GÖNNEN WOLLEN

Anmeldung:

DIREKT BEI DER CAJ MIT DIESEM ANMELDEBOGEN >>>>



GEFÖRDERT DURCH DEN



**AUS MITTELN DES KINDER-
UND JUGENDPROGRAMMS DES**



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**