

## „Sich selbst (wieder) näher kommen“

Sommerwoche für Frauen

Kurs-Nr. 24-04-014

**So 04.08.2024, 14 Uhr – Fr 9.08.2024, 13 Uhr**

Gudrun Zacher, Tanztherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ü/Vpf. DZ, 349,50 €, Ü/Vpf. EZ 424,50 €

## Ich treffe mich auf dem Weg des Bogens

Christlich-spirituelle Besinnungstage für Frauen

Kurs-Nr. 24-04-080

**So 01.09.2024, 18 Uhr – Mi 04.09.2024, 13 Uhr**

Dr. Beate Thalheimer, Coach, Supervisorin, Traumabegleiterin  
KG 210,50 €, Ü/Vpf. EZ 240,- €, Ü/Vpf. DZ 195,- €, ohne Ü 139,50 €

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

nach Jon Kabat-Zinn

Gewinne im Alltag trotz Belastungen und Herausforderungen Stabilität, innere Gelassenheit, Stärke und Klarheit. Erlebe, wie Du eigene Empfindungen, Gedanken und Emotionen achtsam wahrnehmen und dadurch mehr Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment erreichen kannst. Finde Wege, zunehmend gelassen mit schwierigen Situationen, Stress, Beschwerden, Konflikten, Sorgen und Ängsten umgehen zu können und mehr Lebensfreude und Leichtigkeit entwickeln.

Kurs-Nr. 24-07-161

**So 01.12.2024, 18 Uhr – Fr 06.12.2024, 13 Uhr**

Sabina Braner, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Yoga Nidra-Lehrerin  
KG 230,- €, Ü/Vpf. EZ 424,- €, Ü/Vpf. DZ 349,50 €, ohne Ü 257,- €

Das **Bildungszeitgesetz-BW** bietet Arbeitnehmer\*innen die Möglichkeit einer bezahlten Bildungsfreistellung von bis zu fünf Tagen im Jahr.

Die **keb Hohenlohekreis e.V.** ist nach §10 Abs 3 BzGBW als Bildungsträger anerkannt. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber.

Weitere Infos: [www.landesrecht-bw.de](http://www.landesrecht-bw.de)

## Katholische Erwachsenenbildung Hohenlohekreis e.V.

Klosterhof 6, 74214 Schöntal, Tel. 07943.894-335

[keb-hohenlohe@kloster-schoental.de](mailto:keb-hohenlohe@kloster-schoental.de)

[www.keb-hohenlohe.de](http://www.keb-hohenlohe.de)

Fotos: Titelseite: © sharon-pittaway-iMdsjofitZo-unsplash; Innenseiten: © www.art-efact.de

Design und Umsetzung: © ArteFACT Grafik | Fotografie | Training. [www.art-efact.de](http://www.art-efact.de)



**BILDUNGS-  
URLAUB**  
in Kloster Schöntal  
**2024**



Katholische Erwachsenenbildung  
Hohenlohekreis e.V.



## Bildungsurlaub 2024

### Entdecke die Positivität in Dir

Wieso fühlen sich in gleicher Situation die einen glücklich und die anderen unglücklich? Wir neigen dazu uns selber unglücklich zu machen, indem wir unser Leben ungünstig bewerten.

Reflexion ermöglicht neue Erkenntnisse über – und Möglichkeiten für sich selbst. Das entsprechenden Mindset hilft sich über alte Hemmnisse hinwegzusetzen. Ein häufigeres Flow-Erleben kommt, wenn Stärken fokussierter eingesetzt werden.

Neue Überzeugungen, bringen Entscheidungsprozesse wirkungsvoller voran. Positive Kommunikation verändert zwischenmenschlichen Begegnungen. Sie erfahren Basis und Ausgangspunkte zur Steigerung Ihrer seelischen Widerstandskraft.

---

Kurs-Nr. 24-07-060

**Mo 10.06.2024, 12 Uhr – Do 13.06.2024, 13 Uhr**

Beatrice Donath, Resilienztrainerin, Entspannungspädagogin,  
NLP Master

KG 119,50 €, Ü/Vpf EZ 276,50 €, Ü/Vpf. DZ 231,50 €, ohne Ü 176,- €

---

### Finde Deine Mitte neu!

#### Auszeittage für Pflegende

Ihr Einsatz in der Pflege ist herausfordernd und anstrengend, droht Sie aufzureiben. Fragen kommen Ihnen in den Sinn wie: „Ich möchte doch für die mir anvertrauten Menschen da sein“. Doch wie soll das gehen, unter diesen Umständen? Und wo bleibe ich? Wie komme ich zur Ruhe, wo kann ich auftanken?

Mit unserem Angebot eines verlängerten Auszeit-Wochenendes für Pflegende möchten wir Ihnen Raum für sich selbst und ihre Bedürfnisse

verschaffen. Vormittags tauschen wir uns in der Gruppe aus, am Nachmittag steht körperlich und spirituell auftanken auf dem Programm. Schöpfen Sie neue Kraft durch Begegnungen, Gespräche, körperliche Erholung und Achtsamkeit. Finden Sie wieder Zugang zu Ihrer Mitte aus der heraus Sie leben. Eingeladen sind Frauen und Männer in Pflegeberufen oder in der häuslichen Pflege.

---

Kurs-Nr. 24-07-082

**Fr 06.09.2024, 10 Uhr – Di 10.09.2024, 13 Uhr**

Roman Ecker, Religionspädagoge, Coach

Birgit Keilbach, Religionspädagogin, Personenzentrierte Beraterin  
KG 102,- €, Ü/Vpf EZ 356,- €, Ü/Vpf DZ 296,- €, ohne Ü 222,- €

---

### Feldenkrais und Resilienz

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft gegenüber Stress und anderen belastenden Situationen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Auswirkungen Stress auf Leib und Seele haben kann und welche Stressfaktoren es gibt.

Feldenkrais bietet eine besondere Strategie an, um die eigene Resilienz selbstwirksam zu stärken: sie nutzt die Bewegungen des Körpers, um grundlegend andere Verhaltensweisen zu lernen! Kleine, sanfte Bewegungen werden erforscht, machen ungünstige Handlungsmuster bewusst; neue, leichte Variationen werden ausprobiert.

Dieser mit geführter Aufmerksamkeit begleitete Prozess verbessert das Selbst-Bewusstsein und die Bewegungskoordination, und er wirkt ebenso in kognitive und emotionale Bereiche hinein.

---

Kurs-Nr. 24-07-116

**Mo 28.10.2024, 12 Uhr – Do 31.10.2024, 13 Uhr**

Catharina Wöstmann, Coach, Resilienzcoach und zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin FVD

KG 240,- €, Ü/Vpf. EZ 276,50 €, Ü/Vpf. DZ 231,50 €, ohne Ü 176,- €

---