

# Natürlich gesund

## Gesundheitstage für Frauen und Männer im Pastoralen Dienst

**Termin**                      **Sonntag, 23. Februar, 15 Uhr bis Donnerstag, 27. Februar 2025, 13 Uhr**

Wie gelingt es, angesichts der vielfältigen Herausforderungen in Beruf, Familie und anderen Bezügen die eigene geistliche, seelische und körperliche Kraft zu erhalten? Oder wie kann ich neu Kraft schöpfen und meine Energie regenerieren? Sebastian Kneipp hat mit seinem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm (den fünf Säulen nach Kneipp) einen wirkungsvollen Weg entwickelt, der auch heute nicht an Aktualität verloren hat. In diesen Tagen haben Sie Gelegenheit, die Wirkung von Kneipp-Anwendungen in schöner Umgebung zu erfahren, sich verwöhnen zu lassen und dabei – durch geistliche Impulse, Hintergrundinformationen zum Kneipp'schen Ansatz und Austausch in der Gruppe - einen neuen Blick auf Ihren persönlichen Lebensstil zu gewinnen.



**Zielgruppe**                      Frauen und Männer im pastoralen Dienst

**Ort**                                      Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen

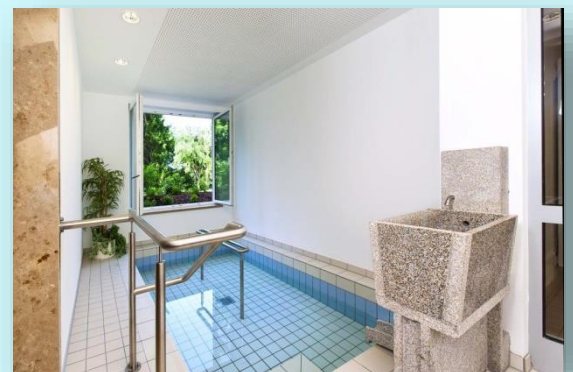
### Inhalte

- **4 Übernachtungen mit Vollpension**
- **gesundheitsfördernde und erhaltende Anwendungen:** Kneipp'sche Anwendungen (Güsse, Frühwendung), Smoovey-Training, Entspannungstraining, Kneipp-Information
- **Nutzung von Schwimmbad und Sauna**
- **Geistliche Impulse** (Impulse zu einem gesundheitsfördernden und geistlichen Lebensstil, Meditation, Leibarbeit, Gespräch, kreative Vertiefung, gemeinsames liturgisches Feiern)
- **Möglichkeit zum Einzelgespräch**

**Leitung**                              Pastoralreferentin Annette Gawaz

**Kosten**                              **ca. 580,00** pro Person\* (EZ, Vollpension und medizinische Anwendungen), zzgl. Kurtaxe  
*genaue Preise können erst Ende 2024 erfragt werden.*

**Anmeldung**                      bis **7. Januar 2025**  
bei Kurhaus St. Josef  
**und** Seelsorge für Pastorale Dienste  
[info@kneippkurhaus-st-josef.de](mailto:info@kneippkurhaus-st-josef.de) und bei [seelsorge-pastorale-dienste@drs.de](mailto:seelsorge-pastorale-dienste@drs.de)



\* Für die Veranstaltung können die Exerzitienfreitage beantragt werden! 50% der Kosten übernimmt die Diözese. Nach Versteuerung ergibt sich ein Netto-Zuschuss von ca. 25% des Gesamtbetrags. Dazu muss die Gesamtrechnung bei der zuständigen Personalreferentin eingereicht werden.