

Natürlich gesund

Gesundheitstage für Frauen und Männer im Pastoralen Dienst

Termin **Sonntag, 4. Februar, 15 Uhr bis Donnerstag, 8. Februar 2024, 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**

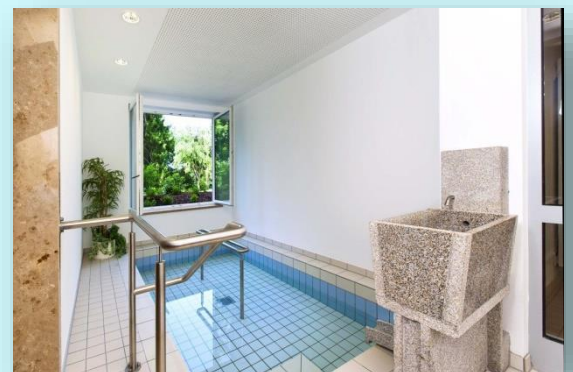
Leitung Pastoralreferentin Annette Gawaz
Pfarrer Christoph M. Schmitz

Kosten **ca. 550,00** pro Person* (EZ, Vollpension und medizinische Anwendungen), zzgl. Kurtaxe
Preise können erst Ende 2023 erfragt werden.

Anmeldung bis **12. Dezember 2023** bei Kurhaus St. Josef

und Seelsorge für Pastorale Dienste

info@kneippkurhaus-st-josef.de und bei 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.