

# „Natürlich gesund“

## Gesundheitstage für Frauen und Männer im Pastoralen Dienst

**Termin** So 06.03., 15 Uhr – Fr 10.03., 15 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. Im Haus wird zu unserem Schutz sehr verantwortlich mit Corona-Maßnahmen umgegangen.

**Zielgruppe** Gemeindereferent\*innen und Pastoralreferent\*innen

### Inhalte

- **4 Übernachtungen mit Vollpension**
- **gesundheitsfördernde und -erhaltende Anwendungen nach Kneipp:** 5 Hydrotherapeutische Anwendungen zur Stoffwechselförderung, 1 aktivierende Teilmassage zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, 2 Gruppenaktivitäten zur Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (Gymnastik oder autogenes Training und Gehen mit Smovey); Vortrag zur Philosophie Kneipps, Nutzung der Sauna, Wassertretbecken und Schwimmbad.
- Saunatücher, Bademantel und Hausschuhe bitte mitbringen.
- **Spirituelle Impulse:** Impulse zu einem gesundheitsfördernden und geistlichen Lebensstil, Meditation, Leibarbeit, Gespräch, kreative Vertiefung, gemeinsames liturgisches Feiern
- **Möglichkeit zum persönlichen Einzelgespräch**

**Leitung** Pastoralreferentin Annette Gawaz  
Pfarrer Christoph M. Schmitz

**Kosten** 397 € pro Person im Einzelzimmer (ohne Balkon, 13 Zi. verfügbar)  
mit Vollpension und medizinischen Anwendungen  
427 € pro Person im Einzelzimmer (mit Balkon, 2 Zi. verfügbar)  
mit Vollpension und medizinischen Anwendungen  
Ein Zuschuss ist bereits eingerechnet.

**Ort** Kneipp-Kurhaus St. Josef  
Adolf-Scholz-Allee 3, 86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 308-0, Fax -150  
info@kneipp-kurhaus-st-josef.de, www.kneipp-kurhaus-st-josef.de

**Anmeldung** **bis 31. Januar 2022** bei  
Seelsorge für Pastorale Dienste  
Eckhartshaldenweg 15, 70191 Stuttgart  
Tel. 0711 5053 09-25, Fax -61  
Seelsorge-pastorale-dienste@drs.de