caritas

caritasRegensburg

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

AusZeit 2023

Oasentage
Exerzitien
Religiöse Bildung

Religiös-spirituelle Begleitung

für Mitarbeitende der Caritas
in der Diözese Regensburg

Programmübersicht

Vorwort 3

Oasentage

HIER und JETZT ganz da sein 6
Meditationen für den Berufsalltag 7
Schenk dir einen Wüstentag 8
Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl erleben - Seelische Gesundheit und Wohlbefinden stärken 9
Osterkerzen gestalten 10
Freiheit durch Loslassen und es „gut sein lassen“ 11
Mit dem Pilgerstab unterwegs 12
Just be – Erfahrungen mit Stille für junge Erwachsene 13
„Herbst: Fülle – teilen – Abschied nehmen“ 14
Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting 15

Exerzitien

Hoffen und sehen 18
Wanderexerzitien 19
Exerzitien mit meditativem Malen 20
Einkehrtage mit Pfarrer Dr. Christoph Seidl 21
„Alle meine Quellen entspringen in dir“ (Ps 87,7) 22
Der Spur meines Herzens folgen – Kontemplative Exerzitien 24
Gottes Lichtspuren in Raum – Klang – Farbe, Kunst und Spiritualität in Südtirol 25
Tu deinem Leib Gutes und atme auf 26
Du in mir, ich in dir – Kontemplative Exerzitien 27
Herzwärts sein – Schweigeexerzitien in den Bergen 28
Dem Leben Klang geben 29
Adventliche Einkehrtage mit Christina Weber und Pfarrer Dr. Christoph Seidl 30
Zeitgeschenke – Sternstunden 31

Bildungsangebote

Mal ehrlich, was gehen mich Menschen in Armut an? Über die Gegenwart Christi im Armen 34
Lektorenschulung 35

Referentinnen und Referenten 36
Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser 38
Hinweise auf weitere Angebote 39
Anmeldung/Teilnahmebedingungen 40
Notizen 41
Anmeldeformular 42
Impressum 43

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

vielleicht kennen Sie die Erfahrung: Sie sind draußen beschäftigt mit einer Reparatur am Haus, dem Brennholzschneiden für den Winter oder sonst einer handwerklichen Arbeit.

Sie sind vertieft in ihre Arbeit und nehmen die Umgebung nicht wirklich wahr. Dann machen Sie eine Pause – Brotzeit! Sie schauen sich um, sehen, wie die Wolken am Himmel vorbeiziehen, hören die Grillen im Gras, sehen die Blumen auf der Wiese, das vorbeifahrende Auto – was auch immer ... Oder plötzlich merken Sie, wie ihre Schulter verspannt ist, wie ihre Hand durch die ungewohnte Haltung schmerzt... Sie nehmen in dieser Pausenzeit die Umgebung und sich selbst verändert wahr. Ihr Wahrnehmungshorizont hat sich erweitert, ist nicht mehr so fokussiert wie während der Arbeit.

So in etwa verhält es sich mit den AusZeit-Angeboten. Sie laden ein, ihren gewohnten Arbeits- und Tagesablauf zu unterbrechen. Das Ziel dabei ist, die Wahrnehmung zu erweitern, den Fokus neu auszurichten. Sie wollen den Blick bewusst nach innen richten, auf die spirituellen Ressourcen, die in Ihnen da sind. Weil die spirituellen Bedürfnisse und Interessen ganz breit gefächert sind, haben wir wieder ein breites Angebot an AusZeiten zusammengestellt.

Hoffentlich ist etwas für Sie dabei. Wenn Sie im nächsten Jahr sagen: Das hat mir gutgetan, da bin ich wieder am Start – das würde uns freuen.

Michael Weißmann
Diözesan-Caritasdirektor

Oasentage

»Denke daran,
dass Gott
zwischen den Töpfen und Pfannen
da ist und dass er dir in
inneren und äußeren Aufgaben
zur Seite steht.«

Teresa von Avila

01

caritas Regensburg

Durch Achtsamkeit mehr Ruhe und Lebensqualität entdecken

HIER und JETZT ganz da sein

Es wird der Raum bereitet, sich selbst tiefer zu begegnen und zu erforschen, was mich im jeweiligen Moment bewegt. Diese innere Beobachterrolle einzuüben und im Alltag zu erproben, entspannt. Reaktionsmuster werden erkannt und es entsteht ein Freiraum, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Dieses Wochenende ist sowohl für Neugierige zum Kennenlernen geeignet wie für bereits Geübte zur Vertiefung ihrer Achtsamkeitspraxis.

Elemente der Tage sind:

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Sitzmeditationen
- Stille Zeiten und der Samstag im Schweigen
- Impulse zum Thema Umgang mit Gefühlen und Gedanken, Neuroplastizität des Gehirns und der Wirkung von Achtsamkeitsübungen im Gehirn
- Kurze Übungen für den Alltag
- Anleitung zur Selbsterforschung der inneren Reaktionen und Muster

Referentin
Ulrike Simon-Schwesinger

Termin
Fr | **10.02.**–
So | **12.02.**2023

Beginn
Fr | 18.00 Uhr

Ende
So | 13.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
100,– € Kursgebühr
135,– € Pension im EZ
mit DU/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

02

caritas Regensburg

Meditationen für den Berufsalltag

Wir lernen und praktizieren kurze und einfache Meditationen, meditative Übungen und Körperübungen, die Sie anschließend schnell und ohne Aufwand in den Alltag integrieren können. Um durchzuatmen, zu sich zu kommen, Stress zu regulieren und Kraft zu tanken.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke.

Referentin
Christina Engl

Termin
Do | **16.02.**2023

Zeit
9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort
Caritas-Beratungszentrum St. Gabriel
Bruderwöhrdstraße 3
93055 Regensburg

Kosten
Keine; eventuell für ein Mittagessen in der Nähe
(oder eigene Verpflegung)

Anmeldeschluss
10.02.2023

Info/Anmeldung
c.engl@caritas-regensburg.de

03

caritas Regensburg

Ein Tag in der Natur, um bei sich selbst anzukommen

Schenk Dir einen Wüstentag

Die Wüste ist ein karger Ort, an dem man wenig Ablenkung findet und so ganz auf sich selbst zurückgeworfen ist. Das Haus Werdenfels liegt nicht in der Wüste, sondern ist eingebettet in das Tal der schwarzen Laber und umgeben von Wald und Wiesen. Diesen Ort wollen wir nutzen, um allen Ablenkungen zu entfliehen und durch die Begegnung mit der Natur zur Ruhe und uns selbst näher zu kommen.

Nach einer Einstimmung und Einweisung ist Zeit, um alleine im Wald spazieren zu gehen, um ganz anzukommen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen gibt es einen spirituellen Impuls und im Anschluss wieder die Möglichkeit für eine weitere Naturbegegnung. Nach dem gemeinsamen Kaffee sammeln wir die Eindrücke des Tages und beschließen den Tag mit einer Statio in der Hauskapelle.

Referent
Christoph Braun

Termin
Do | **02.03.**2023

Zeit
9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
30,– €

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

OASENTAGE

04

caritas Regensburg

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl erleben – seelische Gesundheit und Wohlbefinden stärken

So freundlich, wie wir mit einem guten Freund, einer guten Freundin sprechen, sind wir zu uns selbst selten. Wir verurteilen uns, wenn etwas schiefgeht, finden uns ungenügend und übernehmen Verantwortung verbunden mit Schuldgefühlen für Lebensumstände, für die niemand etwas kann. Dadurch kommen Schwere und Traurigkeit in unser Leben.

MBCL – mindfulness-based compassionate living ist ein Programm, das die Niederländer Frits Koster und Erik van der Brink entwickelt haben, um durch Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit zu stärken. Ursprünglich ist dieses Programm als Aufbauprogramm für TeilnehmerInnen von MBSR-Kursen gedacht. An diesem Wochenende werden wir einige der Übungen kennenlernen und ihre Wirkungen reflektieren. Dieser Kurs steht allen offen, egal, ob sie bereits Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Verfahren, wie z.B. MBSR/Yoga/Qigong/Zen haben oder diese neu kennenlernen möchten. Kurze theoretische Einführungen und Zeiten der Selbstreflexion werden sich mit meditativen Übungen abwechseln. Es gibt immer wieder Gelegenheit, über die gemachten Erfahrungen zu sprechen. Ziel ist es, das eigene Fürsorgesystem zu stärken und Möglichkeiten kennenzulernen, sich auch im Alltag zu entspannen und sich freundlich und mitfühlend nicht nur um andere, sondern auch um sich selbst zu kümmern. Emotionales Wohlbefinden, z.B. Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen kann erfahren werden. Dazu helfen Imaginationsübungen wie der „sichere Ort“, „ein mitfühlender Gefährte“ oder „Mitgefühl verkörpern“.
Elemente der Tage sind:

- Achtsamkeitsübungen
- Geführte Meditation aus dem Bereich Selbstmitgefühl
- Selbstreflexion
- Theorie und Wirkweise von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- Austausch in der Gruppe

Dieser Kurs umfasst viel Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Sollten Sie dazu Fragen haben, kontaktieren Sie bitte im Vorfeld die Referentin.

Referentin
Ulrike Simon-Schwesinger

Termin
Fr | **24.03.**–
So | **26.03.**2023

Beginn
Fr | 9.00 Uhr

Ende
So | 16.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
30,– €

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

OASENTAGE

05

caritas Regensburg

Osterkerzen gestalten

Licht der Welt

Jesus sagt: „Ich bin das Licht der Welt.“ (Joh 8,12) und so stehen auch die Osterkerze und Ihre Flamme für das Licht im Dunkeln und die Hoffnung in der Welt.

Die Osterkerze wird im christlichen Gottesdienst in der Osternacht von Karsamstag auf den Ostersonntag entzündet und ist mit einem Kreuz, der aktuellen Jahreszahl sowie den Zeichen Alpha und Omega beschriftet. Aber auch eine moderne Umsetzung ist möglich und kann ganz nach den eigenen Präferenzen oder Symbolbildern der Pfarrei angepasst werden.

Die Teilnehmenden werden im Kurs Schritt für Schritt selbst eine Osterkerze gestalten, die dann mit in die Ostermette genommen oder zu Hause aufgestellt werden kann. Es wird dabei eine neutrale Kerze in weiß mit buntem Wachs mit Hilfe von Wachsplatten und Kerzenmalstiften verziert. Die Teilnehmenden können sich dabei an den zur Verfügung gestellten Vorlagen orientieren oder selbst kreativ werden. Abgerundet wird die Veranstaltung mit einer kleinen Mittagspause mit Kaffee und Kuchen und einem gegenseitigen Kennenlernen.

Referentin
Carla Schäfer

Termin
Fr | **31.03.**2023

Zeit
10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Ort
Caritas Beratungszentrum St. Gabriel
Bruderwöhrdstraße 3
93055 Regensburg

Kosten
5,– €

Anmeldeschluss
17.03.2023

Info/Anmeldung
c.schaefer@caritas-regensburg.de

06

caritas Regensburg

Eine Entdeckungsreise mit Körper (Feldenkrais®), Geist und Seele

Freiheit durch Loslassen und es „gut sein lassen“

Wir alle kennen das: Festhalten kostet viel mehr Kraft als locker zu lassen oder loszulassen. Doch dieses Wissen im eigenen Leben auch umzusetzen, ist gar nicht so einfach. An diesem Wochenende sind Sie eingeladen,

- sich einzulassen → auf FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung und geistige Impulse
- zuzulassen → was ist und wie es ist
- loszulassen → was hindert, einengt und beschränkt
- sich zu überlassen → dem Leben anheimgeben

FELDENKRAIS® Lektionen lassen Sie erleben, wie (er)lösend es sein kann, Loslassen körperlich zu spüren. Körper und Geist sind die zwei Seiten unseres Selbst, die untrennbar miteinander verbunden sind. Erfahrungen körperlicher oder geistiger Natur wirken somit unmittelbar auf beide Ebenen. Unser Geist erfährt Impulse, Ideen und Anregungen. Unsere Seele bekommt Nahrung und Stärkung, um heillose Verkrampfungen und Erstarrungen loslassen zu können und dem Heil wieder ein wenig näher zu kommen.

Nicht zuletzt geht es bei all dem auch um die Frage: lasse ich etwas los, ins Nichts? Oder überlasse ich etwas oder mich - jemandem, einer höheren Macht…? So spielt auch die spirituelle Dimension in diesem Seminar eine Rolle und Sie dürfen gespannt sein, was dies für SIE ganz persönlich bedeuten kann.

Elemente:

- FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung
- Kurze Inputphasen
- Trance/Traumreise
- Einzelreflexion und Partnergespräche
- Austausch in der Gruppe
- Meditative Elemente
- Spirituelle Angebote

Referentinnen
Maria Waas und Susanne Noffke

Termin
Fr | **12.05.**–
So | **14.05.**2023

Beginn
Fr | 17.00 Uhr

Ende
So | 13.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
110,– € Kursgebühr
135,– € Kursgebühr im EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@haus-werdenfels.de

07

caritas Regensburg

Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheim

Mit dem Pilgerstab unterwegs

Wallfahren ist eine Praxis, die in vielen religiösen Traditionen verankert ist. Auch der biblische Befund zeigt, dass Wallfahrten zu heiligen Orten schon in der Frühzeit zum religiösen Leben Israels gehörten. Das Unterwegssein zu Glaubensorten scheint eine Urgebärde des Menschen zu sein. Bei einer Wallfahrt brechen Menschen aus ihrer alltäglichen Umgebung auf, um Neues zu erfahren. Dabei nehmen sie auch Strapazen auf sich.

Die ca. 25 Kilometer lange Etappe beginnt am westlichen Rand der Regensburg Altstadt an der St.-Jakobs-Kirche. Von dort gelangen wir in die Prüfeninger Straße und weiter über den Bahnhof Regensburg-Prüfening, zum Kloster Prüfening. Über die Sinzinger Eisenbahnbrücke gelangen wir nach Sinzing. Mit einem steilen Anstieg verlassen wir den Ort und das Donautal. Der Weg führt dann hauptsächlich durch den Wald über die Orte Bergmatting, Saxberg und Schneckenbach weiter nach Kelheim. Die Rückfahrt erfolgt mit dem Zug vom Bahnhof Saal nach Regensburg Hbf.

Referent
Christoph Braun

Termin
Fr | **19.05.**2023

Zeit
9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Treffpunkt
Jakobskirche Regensburg
Jakobstraße 3
93047 Regensburg

Kosten
Keine. Verpflegungs- und Fahrtkosten müssen selbst getragen werden

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
c.braun@
caritas-regensburg.de

08

caritas Regensburg

Erfahrungen mit Stille für junge Erwachsene

Just be

Im Hier und Jetzt lässt Du Dich auf den Augenblick ein, ohne den Anspruch, etwas leisten zu müssen. Dabei kommst Du Dir selbst näher und gewinnst einen Abstand zu Deinem Alltag, um danach gestärkt und gekräftigt zu ihm zurückzukehren.

Das erwartet Dich:
- Das Abenteuer der Stille erleben
- Zeit und Raum für die Begegnung mit dir selbst
- Gemeinsame Meditationszeiten in der Gruppe
- Sanfte Yogaübungen verbinden Körper, Geist und Atem
- Möglichkeit zum Einzelgespräch, zum Austausch in der Gruppe und zur Teilnahme am Gottesdienst

Referenten
Karin Seethaler und
Matthias Karwath

Termin
Mi | **05.07.**–
So | **09.07.**2023

Beginn
Mi | 18.00 Uhr

Ende
So | 9.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
120,– € Kursgebühr
205,– € Kursgebühr im EZ mit DU/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

09

caritas Regensburg

Einkehrtag mit Entspannung und Bewegung

„Herbst: Fülle – teilen – Abschied nehmen“

Der Herbst ist eine wunderbare Jahreszeit: er bringt alle Farben ans Licht und schenkt mit seinen Ernteerträgen eine Ahnung von der „Fülle des Lebens“. Wir sind eingeladen, reiche Gaben zu teilen, aber auch Liebgewonnenes hinter uns zu lassen und uns dem Thema „Abschied“ zu stellen. Beides gehört zum Leben, beides mag uns an diesem Einkehrtag dazu anregen, über die Schätze und die Grenzen des Lebens nachzusinnen.

Einfache, belebende Tänze und Entspannungsübungen verbunden mit der Einladung zu Gesprächen, Einzelbeschäftigung und biblische Anregungen machen diesen Tag zu einer abwechslungsreichen Oase im Herbst. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Decke und warme Socken für Entspannungsübungen mit. Für die Tänze eignen sich am besten Schuhe mit flachen Ledersohlen.

Referenten
Ingrid Seher und
Dr. Christoph Seidl

Termin
Mi | **27.09.**2023

Zeit
9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
40,– € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
info@seelsorge-pflege.de

caritas Regensburg

Pfingsten

Diözesan-Fußwallfahrt nach Altötting *(3-tägig)*

Infos entnehmen Sie bitte der Homepage regensburger-fusswallfahrt.de

Für Mitarbeitende der Caritas kann dafür 1 Tag Arbeitsbefreiung in Anspruch genommen werden.

Termin
Do | **25.05.**–
Sa | **27.05.**2023

Pilgerführer
Bernhard Meiler
Telefon 09607 /699
pilgerfuehrer@regensburger-fusswallfahrt.de

»**Beten**
ist ein Herzensgespräch
mit Gott
in der Gewissheit,
dass er **uns liebt**.«

Teresa von Avila

Exerzitien

Exerzitien sind Übungen des geistlichen Lebens
mit Betrachtungsimpulsen,
Gebet, Besinnung
und Zeiten der Stille und des Alleinseins

10

caritas Regensburg

Einführungswochenende für Interessierte an Exerzitien

Hoffen und sehen

Suchen nach dem, was meinem Leben mehr Tiefe und Sinn verleiht. Fragen nach Gott und seinem Wirken in meinem Leben. Hoffen darauf, dass die göttliche Zusage mir gilt und spürbar wird: „Ich bin da – für dich!“ Sehen, was an Göttlichem hier und jetzt in meinem Leben schon da ist und was noch wachsen will. Exerzitien meinen einen geistlichen Übungsweg, der helfen will bei der Suche nach Gott, nach sich selbst und einem erfüllteren Leben aus dem christlichen Glauben. Elemente des Einführungskurses sind:

- Einführung in Exerzitien nach Ignatius von Loyola
- Impulse für persönliche Zeiten des Gebets und der Stille
- Hinführung zur Schriftmeditation
- Zeit des Schweigens von Freitag nach der ersten Kurseinheit bis Sonntag nach dem Frühstück
- am Samstag: Möglichkeit zum Einzelgespräch mit der Exerzitienbegleiterin
- Sa und So morgens: Angebot zu Übungen der Körperwahrnehmung
- gemeinsames Gebet und Gottesdienst

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schmecken und Kosten der Dinge von innen her.“
Ignatius von Loyola

In einer Gesellschaft, die immer schneller funktioniert und in der Leistung ein Bewertungskriterium ist, dem man sich kaum entziehen kann, fallen Exerzitien völlig aus dem Rahmen. Denn in Exerzitien kommt es nicht darauf an, etwas zu machen oder zu leisten... Es geht um die Beziehung zwischen Gott und Mensch, die im Mittelpunkt der Exerzitien steht. Dort erfährt der Mensch sich als Empfangender. Alle Dimensionen des Menschen werden in diese Beziehung hineingenommen: Denken, Phantasie, Bilder, Ideen, Gefühle, Wahrnehmung, Leib und Geist. Aus den Exerzitien wächst so mehr Klarheit für das eigene Leben, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu lieben und entschlossen zu handeln.

Referentin
Elisabeth Paukner

Termin
Fr | **31.03.**–
So | **02.04.**2023

Beginn
Fr | 18.00 Uhr

Ende
So | 13.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
60,– € Kursgebühr
135,– € Pension im EZ mit DU/WC
125,– € Pension im EZ mit Etagendusche

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

11

caritas Regensburg

Wanderexerzitien

„In dir ist die Quelle des Lebens“

„In dir ist die Quelle des Lebens“ – dieser Psalmvers beinhaltet zwei Dimensionen:

Er bezeichnet Gott als Quelle des Lebens, die gesucht werden will und gleichzeitig ist diese Quelle in uns. In herrlicher Umgebung lassen wir die Schöpfung und das Wort Gottes zu uns sprechen. Wir begegnen der Quelle in uns und verhelfen ihr wieder zum Sprudeln.

Dazu dienen folgende Elemente, Übungen zu meditativer Leiberfahrung, verschiedene Meditationsformen, Unterwegssein im Schweigen und im Austausch, biblische Impulse, Lieder, meditative Tänze, gemeinsame Gottesdienste und Gebetszeiten.

Im Gehen kommt etwas ins Fließen. Im Gehen fällt es leichter in den eigenen Brunnen zu steigen. Im Gehen kann einem aufgehen, was die Quelle in uns verschließt. Im Gehen können uns die Augen aufgehen für das Zeichenhafte. Im Gehen können Momente erlebt werden, in denen Alltägliches staunenswert wird. Im Gehen können wir erleben: Die Quelle alles Geschaffenen bist Du, Gott.

Referentin
Sr. Chiara Hoheneder

Termin
So | **07.05.**–
Sa | **13.05.**2023

Beginn
So | 18.00 Uhr

Ende
Sa | 9.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
120,– € Kursgebühr
400,– € Pension im EZ mit DU/WC
370,– € Pension im EZ ohne Du/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

12

caritas Regensburg

Exerzitien mit meditativem Malen

Inneres Beten, auch mit Farben möchte ich Dir erzählen

... an inneren Bildern verweilen... in Farben ausdrücken... gemeinsam die eigene Kreativität und Spiritualität erleben...

Die Tage stimmen Sie ins Innere Beten ein. Eingeladen sind Sie zum ungezwungenen freien Malen und Beten. Teresa von Ávila formulierte es so: „Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“ So verschieden Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Ausdrucksweisen des Betens und die damit verbundenen Erfahrungen. Beten ist sich die Gegenwart Gottes bewusstmachen und mit ihm in Beziehung treten.

Die Stille in diesen Tagen, die Impulse aus Bibel und Weisheitsliteratur, das intuitive Malen alles dient der Beziehung, der Begegnung, der Herzensbewegung, dem Gebet. Das meditative Malen lädt zum Ausdruck in Farben ein, fördert den Prozess des inneren Weges - jeden Tag anders, neu, tiefer...! Es schenkt jedem Freiraum, da es frei von Beurteilung bleiben darf. Alles bewegt zum tiefen, einfach aus sich herausfließenden Gebet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allein die Freude am Farbenspiel zählt.

Gestaltungselemente:
- Meditation (Atem)
- täglich zwei Impulsvorträge
- meditatives Malen nachmittags
- durchgängiges Schweigen
- freie Zeit für Spaziergänge
- Gebet
- Möglichkeit zu persönlichem Begleitgespräch
- Abendimpuls

Malmaterial: Pastellkreiden, Pastellstifte, Papier wird von der Leitung mitgebracht.

Bitte T-Shirt, o.ä. als Malkittel mitbringen.

Referentin
Jutta Schlier

Termin
Mo | **08.05.**–
Fr | **12.05.**2023

Beginn
Mo | 18.00 Uhr

Ende
Fr | 9.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
200,– € Kursgebühr
15,– € Material
270,– € Pension im EZ
mit DU/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

13

caritas Regensburg

Einkehrtage mit Pfarrer Dr. Christoph Seidl

Auch 2023 lädt Dr. Christoph Seidl, Pfarrer und Leiter der Fachstelle Seelsorge im Gesundheitswesen, wieder ein zu Einkehrtagen.

Eine detaillierte Beschreibung finden Sie zeitnah unter: www.seelsorge-pflege.de

Referent
Dr. Christoph Seidl

Termin 1
Di | **25.04.**2023

Zeit
9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort
Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

Termin 2
Di | **16.05.**2023

Zeit
9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
40,– € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
info@seelsorge-pflege.de

14

caritas Regensburg

„Alle meine Quellen entspringen in dir“ (Ps 87,7)

Wanderungen auf Waal-Wegen im Meraner Land

Wanderungen auf Waal-Wegen im Meraner Land mit Stationen und Impulsen (3 Arbeitstage): Seit dem Mittelalter werden in Meran und Umgebung Obst- und Weingärten über Waale mit Wasser versorgt. Entlang dieser uralten Bewässerungskanäle gibt es leicht begehbare Wege mit herrlichen Aussichten, die zum Wandern, zur Naturbetrachtung, zum Stillwerden und zur Meditation einladen. Das leise Plätschern des Wassers lädt uns ein, den eigenen Kraftquellen entgegenzugehen, uns mit Gott zu verbinden und dem Psalmwort nachzuspüren: „Alle meine Quellen entspringen in dir“. Nach der Morgenandacht im Haus wandern wir auf einem Waalweg. Zwischendurch gibt es Stationen mit kurzen religiösen Betrachtungen und Impulsen. Pro Tag (außer Sonntag) ist eine Wanderstrecke zwischen 7 und 14 km geplant. Der Spätnachmittag steht zur freien Verfügung. Vor dem Abendessen beten wir gemeinsam die Vesper und zum Tagesausklang gibt es eine Abschlussmeditation. Folgende Programmpunkte sind angedacht:

Tappeinerweg und Algunder Waalweg, ca. 7 km (Freitag)

Marlinger Waalweg, ca 14 km (Samstag)

Ruhetag - Sonntag, Zeit für Gottesdienst und freie Gestaltung

Schenner Waalweg: ca. 5 km (Montag)

Das Gästehaus Filipinum in Obermais liegt ruhig in einer der schönsten Villenlagen von Meran, ca. 15 min. Fußweg zur Innenstadt entfernt. Neben gutem Essen erwartet uns ein großer Tagungsraum, eine Hauskapelle sowie ein Schwimmbad im Park. Es wurden 13 Einzelzimmer und ein Doppelzimmer gebucht. Im Preis inbegriffen sind Übernachtung, ¾-Pension sowie die Südtirol-Mobilcard für öffentliche Verkehrsmittel.

Referent
Georg Deisenrieder

Termin
Do | **18.05.**–
Di | **23.05.**2023

Beginn
Do | 18.00 Uhr

Ende
Di | 14.00 Uhr

Ort
Hotel Filipinum
Parinistr. 3
I-39012 Meran (BZ)

Kosten
535,– € Kursgebühr inklusive Übernachtung, Verpflegung

Anmeldeschluss
31.01.2023

Info/Anmeldung
Georg Deisenrieder
Tel.: 0941/58685-23

15

caritas Regensburg

Der Spur meines Herzens folgen

Kontemplative Exerzitien

Während mich die Füße durch Wald und Feld tragen, komme ich mir selbst und Gott näher, Schritt für Schritt. Mit Hinführung zur christlichen Kontemplation nach F. Jalics SJ. Bei erstmaliger Teilnahme telefonisches Vorgespräch erbeten.

Elemente:
- Schweigekurs
- täglich ca. 14 km wandern
- Impulse
- Austausch
- Einzelgespräch
- Stillemeditation
- Messe

Referentin
Maria Rehaber-Graf

Termine
Mo | **05.06.**–
Fr | **09.06.**2023

Mo | **04.09.**–
Fr | **08.09.**2023

Beginn
jeweils erster Tag 14.30 Uhr

Ende
jeweils letzter Tag 13.00 Uhr

Ort
Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

Kosten
70,– € Kursgebühr
244,50 € Übernachtung im EZ und Verpflegung

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
kontakt@haus-johannisthal.de

16

caritas Regensburg

Gottes Lichtspuren in Raum – Klang – Farbe

Kunst und Spiritualität in Südtirol

Bei diesen Besinnungstagen werden wir uns mit Kunstschöpfungen in der Umgebung von Brixen befassen. Nach dem Morgenlob und Frühstück fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu ausgewählten Kunststätten nach Brixen, ins Pustertal oder nach St. Ulrich/Gröden. Im Grödnertal wollen wir auch ein Kunstatelier mit modernen, zeitgenössischen Skulpturen besuchen. Die religiösen Impulse werden anhand von Meisterwerken, u.a. aus dem Bereich Architektur, Bildhauerei und Malerei gegeben. In den Spätnachmittag- und Abendstunden bleibt Zeit, kreativ zu werden und selbst zu Farbe und Pinsel zu greifen. Dabei steht das Erfahren und Erleben im Vordergrund, nicht das künstlerische Ergebnis. Den Tag beschließen wir mit einem gemeinsamen Abendlob.

Die Anreise organisieren die Teilnehmer*innen selbst. Es wird empfohlen, sich in Fahrgemeinschaften zusammenzuschließen. Natz, ist ein kleines ruhig gelegenes Dorf im Apfelhochplateau, unweit von Brixen, zwischen Eisack- und Pustertal gelegen. Im Auerhof haben wir 16 EZ mit Nasszelle gebucht. Im großen Garten gibt es ein Schwimmbad.

Im Preis inbegriffen:
- Übernachtung und Halbpension
- Leinwände in verschiedenen Größen, Acrylfarben, Zeichenblöcke und Pastellfarben
- Pinsel und Spachtel werden zur Verfügung gestellt
- Südtirol-Mobilcard

Referent
Georg Deisenrieder

Termin
So | **11.06.**–
Do | **15.06.**2023

Beginn
So | 17.30 Uhr

Ende
Do | 14.00 Uhr

Ort
Auerhof
Schabs/Natz
Südtirol

Kosten
360,– € Kursgebühr

Anmeldeschluss
31.01.2023

Info/Anmeldung
Georg Deisenrieder
Tel.: 0941/58685-23

17

caritas Regensburg

Tu deinem Leib Gutes und atme auf

Inseltage zur Spiritualität des Leibes mit ayurvedischer Küche

Bei diesen Tagen auf der Fraueninsel gönnen wir unserem Leib besondere Aufmerksamkeit. Längst vor den Erkenntnissen der Psychosomatik wusste das Christentum, dass Seelsorge und Leibsorge wesentlich zusammengehören. Wenn wir dem Leib Gutes tun, betrifft dies den ganzen Menschen, auch das religiöse Leben: „Der Leib sagt Gott, was die Seele meint!“ (R. Guardini).

Hörend werden wir unserem Leib begegnen. Körperarbeit mit entsprechenden Atem- und Entspannungsübungen werden im Vergleich zu anderen Exerzitienformen einen größeren Raum einnehmen.

Zwischendurch gibt es auch stille Zeiten, um bei Spaziergängen die besondere Atmosphäre auf der Fraueninsel zu genießen. Bei schönem Wetter lädt der Chiemsee auch zum Baden ein. Bei den gemeinsamen Treffen fließen gedankliche Impulse zu Jesu Geburt, Taufe, den biblischen Heilungserzählungen bis hin zu Tod und leiblicher Auferstehung ein. Jeden Tag beginnen wir mit einem Morgenlob und schließen ihn am Abend mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ab.

Im alten Kloster Frauenwörth, das bereits seit dem 10. Jahrhundert existiert, erhalten wir Zimmer mit Seeblick. Es wurde ayurvedische Küche von Nicky Sitaram Sabnis bestellt. Dieses Exerzitienangebot ist auch für jene gedacht, die sich neben den geistlichen Übungen etwas Besonderes gönnen wollen.

Bitte klären Sie selbst ab, ob diese Form der Verpflegung für Sie in Frage kommt. Weitere Informationen können Sie einholen unter: www.frauenwörth.de

Referent
Georg Deisenrieder

Termin
So | **25.06.**–
Fr | **30.06.**2023

Beginn
So | 17.30 Uhr

Ende
Fr | 14.00 Uhr

Ort
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee

Kosten
540,– € Kursgebühr
inklusive Übernachtung und Vollverpflegung

Anmeldeschluss
31.01.2023

Info/Anmeldung
Georg Deisenrieder
Tel.: 0941/58685-23

18

caritas Regensburg

Du in mir – ich in Dir

Kontemplative Exerzitien

Die Geschäftigkeit zurücklassen, ins Schweigen eintauchen, achtsam werden für den jeweiligen Augenblick – und entdecken, dass darin mehr Tiefe und Nähe möglich sind.

Mit Hinführung zum einfachen Beten nach P. Franz Jalics SJ. Für Anfänger und Geübte.

Elemente:
- durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Stillemeditation
- Natur
- Körperübung
- Einzelgespräch möglich

Referentin
Maria Rehaber-Graf

Termin
Mo | **03.07.**–
Fr | **07.07.**2023

Beginn
Mo | 10.00 Uhr

Ende
Fr | 13.00 Uhr

Ort
Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

Kosten
30,– € Kursgebühr
271,50 € 4 Übernachtungen im EZ mit Vollpension

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
kontakt@haus-johannisthal.de

19

caritas Regensburg

Herzwärts sein

Schweigeexerzitien in den Bergen

Caritativ-soziale Arbeit braucht mehr als eine gute Ausbildung, fachliches Wissen und Können. Beziehungsarbeit geht von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz. Deshalb sind wir eingeladen, unsere eigene Wesensmitte zu erspüren und uns eine Auszeit mit Angeboten zur Herzensbildung zu gönnen. In den Exerzitien in Maria Kirchental wollen wir wahrnehmen, was uns am Herzen liegt und es in Verbindung bringen mit Gott, der ein sehendes Herz für jeden einzelnen Menschen hat.

Bei durchgehendem Schweigen werden wir der Stille Raum geben. Das gemeinsame Morgen- und Abendlob gibt uns den nötigen Rahmen. Tagsüber gibt es Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Schweigemeditationen und Impulse aus der christlichen Spiritualität. Nachmittags werden kleine Wanderungen angeboten. Wer mitgehen möchte, kann sich an den „Wegen der Stille“ beteiligen (Dauer: ca. 1-2 Std.). Vor dem Abendlob besteht die Möglichkeit zum Austausch in der Runde.

Insgesamt können in Maria Kirchental 10 Einzelzimmer mit Dusche/WC und 7 Einzelzimmer mit Etagen-Dusche/WC belegt werden. In einfacher, aber herzlicher Art sind wir eingebunden in die kleine Ordens- und Hausgemeinschaft.

Referent
Georg Deisenrieder

Termin
So | **24.09.**–
Do | **28.09.**2023

Beginn
So | 17.30 Uhr

Ende
Do | 14.00 Uhr

Ort
Haus der Besinnung
Maria Kirchental
Maria Kirchental 1
5092 St. Martin bei Lofer
Österreich

Kosten
260,– € Kursgebühr
inklusive Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss
31.01.2023

Info/Anmeldung
Georg Deisenrieder
Tel.: 0941/58685-23

20

caritas Regensburg

Dem Leben Klang geben

Kurzexerzitien zum Kennenlernen ignatianischer Exerzitien

- Haben Sie Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit und Sinn in Ihrem Leben?
- Haben Sie Freude Ihre Stimme neu zu entdecken und Ihren Leib als Resonanzkörper zu entdecken?
- Suchen Sie einen Weg für die Reise nach innen?
- Gönnen Sie sich Zeit für sich und Gott?

Dann könnte dieses Seminar zu ignatianischen Exerzitien in Verbindung mit Stimmbildung etwas für Sie sein. Exerzitien meinen einen geistlichen Übungsweg, der helfen will bei der Suche nach Gott, nach sich selbst und einem erfüllteren Leben aus dem christlichen Glauben. In einer Gesellschaft, die immer schneller funktioniert und in der Leistung ein Bewertungskriterium ist, dem man sich kaum entziehen kann, fallen Exerzitien völlig aus dem Rahmen. Denn in Exerzitien kommt es nicht darauf an, etwas zu machen oder zu leisten… Es geht um die Beziehung zwischen Gott und Mensch, die im Mittelpunkt der Exerzitien steht. Aus den Exerzitien wächst so mehr Klarheit für das eigene Leben, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu lieben und entschlossen zu handeln. In der Stimme finden sich alle Aspekte des physischen und psychischen Erlebens: Die Stimme als Einklang zu erfahren bedeutet, mit sich selbst im Einklang zu sein. Die Entfaltung unseres eigenen Klangs ist eine Möglichkeit, Hemmnisse zu erkennen und zu überwinden und Potenziale zu fördern. Über unsere Stimme können wir Zugang zu existenziellen Themen wie z.B. unser Selbstbild, Beziehungen und Spiritualität erlangen. Atem-, Körper- und Stimmübungen können uns dabei helfen, in diese Erfahrungswelt einzutauchen und in eine innere Balance zu kommen.
Elemente des Einführungskurses sind:

- Einführung in Exerzitien nach Ignatius von Loyola
- Impulse für persönliche Zeiten des Gebets und der Stille und Hinführung zur Schriftmeditation
- Zeit des Schweigens von Donnerstag nach der ersten Kurseinheit bis zum Sonntag ca. 10:00 Uhr
- tägliches Einzelgespräch mit der Exerzitienbegleiterin und Möglichkeit einer täglichen Einzeleinheit mit der Stimmbildnerin
- Angebote zu Atem- und Stimmbildung
- gemeinsames Gebet und Gottesdienst

Referentinnen
Elisabeth Paukner und
Julia Schneider

Termin
Fr | **29.09.**–
So | **01.10.**2023

Beginn
Fr | 18.00 Uhr

Ende
So | 13.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
80,– € Kursgebühr
135,– € Übernachtung im EZ mit Du/WC
125,– € Übernachtung im EZ ohne Du/WC

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
anmeldung@
haus-werdenfels.de

21

caritas Regensburg

Adventliche Einkehrtage

Auftanken im Advent: Am 6. Dezember und am 12. Dezember laden Christina Weber und Dr. Christoph Seidl, Pfarrer und Leiter der Fachstelle Seelsorge im Gesundheitswesen, ein zu adventlichen Einkehrtagen.

Eine detaillierte Beschreibung finden Sie zeitnah unter: www.seelsorge-pflege.de

Referenten
Christina Weber und
Dr. Christoph Seidl

Termin 1
Mi | **06.12.**2023

Zeit
9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort
Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

Termin 2
Di | **12.12.**2023

Zeit
9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Kosten
40,– € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss
2 Wochen vor der Veranstaltung

Info/Anmeldung
info@seelsorge-pflege.de

22

caritas Regensburg

Zeitgeschenke– Sternstunden

Advent auf dem Hermannsberg

Zeit für sich selbst, für eine gemütliche Runde am Ofen, für ein paar Stunden zum Durchatmen, zum gemeinsamen Singen am warmen Kerzenlicht: Dazu möchte der Advent auf dem Hermannsberg 2023 einladen. Weil wir wissen, wie kostbar die Zeit ist, wollen wir uns selbst und andere damit beschenken.

Ob daraus Sternstunden werden, wissen wir nicht. Aber Raum zu schaffen, die Sinne zu öffnen und das Herz für Gottes Ankunft zu bereiten sind beste Voraussetzungen dafür. So können auch die weihnachtlichen Worte eine neue Melodie bekommen: „Als die Zeit erfüllt war…“ (Gal 4,4) Bei diesem adventlichen Oasentag werden wir außerdem Morgenlob feiern, Bilder auf uns wirken lassen, Musik und adventliche Geschichten aus der Heiligen Schrift hören, Zeit für gutes Essen haben, einfach nur da sein und ruhige Stunden genießen.

Referent
Georg Deisenrieder

Termin
Mo | **11.12.**2023

Zeit
9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort
Bildungs- und Freizeithaus Hermannsberg
Hermannsberg 1
93109 Wiesent

Kosten
38,– € Kursgebühr
inklusive Verpflegung

Anmeldeschluss
31.01.2023

Info/Anmeldung
Georg Deisenrieder
Tel.: 0941/58685-23

Bildungs-angebote

23

caritas Regensburg

Online-Seminar

Mal ehrlich, was gehen mich Menschen in Armut an?

Über die Gegenwart Christi im Armen

Die Frage im Titel ist ernst gemeint. Leicht zu beantworten ist sie nicht. Der Untertitel deutet eine christliche Antwort an. Ihre Kernthese lautet:

Wenn der eigentliche Auftrag der Kirche in der Welt und der Grund ihrer Existenz darin besteht, das Evangelium zu bezeugen und zu verkünden, und wenn sie weiß, wo die Orte der wirklichen Präsenz Gottes in der Welt sind, nämlich in der eucharistischen Gott-Mensch-Begegnung und in der diakonischen Begegnung mit dem Armen und von Not Bedrängten aller Art, dann gibt sie zwei Fundamente an, auf denen sie ihre Legitimität baut: Die Kirche ist da, um Leben, Kreuz und Auferstehung Christi in der Welt vergegenwärtigend zu bezeugen – in höchster Form tut sie dies in der Feier der Eucharistie und im Dienst zugunsten des von Not Bedrängten und Armen.

Wie dies zu begründen ist, das hören und sehen Sie an diesem Abend.

Referent
Prof. Dr. Bernhard Bleyer

Termin
Mi | **25.01.**2023

Beginn
Mi | 19.00 Uhr

Ort
Online-Bildungsplattform der KEB

Kosten
keine, Spenden erwünscht

Anmeldeschluss
nicht erforderlich

Info/Anmeldung
nicht erforderlich, Link zum Online-Seminar: https://live.keb-bistum-regensburg.de/rol-pau-g11-bpo

24

caritas Regensburg

Lektorenschulung

Im Diözesan-Caritasverband ist es gut geübte Praxis, von Zeit zu Zeit gemeinsam Eucharistie zu feiern. Dabei können, dürfen und sollen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Wort kommen. Das geschieht ganz praktisch im Vortrag der Lesung und der Fürbitten.

Falls Sie schon einmal als Lektor/in tätig waren, dann wissen Sie, dass das gar nicht so ohne ist, vor versammelter Dienstgemeinschaft einen Text fehlerfrei, verständlich und ansprechend vorzutragen. Gerade auch, weil man in dieser Situation gerne aufgeregt ist, und das beeinträchtigt jeden.

Aus diesem Grund wollen wir Sie unterstützen, künftig sicher vor versammeltem Publikum zu stehen und ihren Text souverän vorzutragen.

Referent
Christoph Braun

Termin
Di | **14.03.**2023

Zeit
9.30 Uhr – 16.00 Uhr

Ort
Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Kosten
keine

Anmeldeschluss
07.03.2023

Info/Anmeldung
c.braun@caritas-regensburg.de

Referentinnen und Referenten 2023

Caritasverband der Diözese Regensburg e.V.

Braun Christoph
Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Engl Christina
Dipl. Theologin, Pastoralreferentin, NSC®-Coach, Coach DVNLP, Somatic Experiencing (SE)®

Schäfer Carla
Dipl. jur. univ., Referentin für Engagement und Gemeinwohl

Katholische Jugendfürsorge

Deisenrieder Georg
Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Referent für Pastoral und religiöse Bildung

Haus Johannisthal

Rehaber-Graf Maria
Gemeindereferentin, Gestaltpädagogin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Haus Werdenfels

Sr. Hoheneder Chiara
Exerzitienbegleiterin, Meditationsleiterin, Geistliche Begleiterin

Karwath Matthias
Jahrgang 1963, ist kath. Priester, Gestalttherapeut und begleitet seit 2000 kontemplative Exerzitien

Noffke Susanne
M.A. Bildungsmanagement, Dipl. Religionspädagogin (FH), Erwachsenenpädagogin (univ.), Coach (IN), Supervisorin (GPS), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Seelsorgliche Beraterin

Paukner Elisabeth
Stellvertr. Direktorin Haus Werdenfels, Pastoralreferentin, Dozentin für Biografiearbeit (LebensMutig), Exerzitienbegleiterin, NLP-Practitioner (INLP), Mitglied der GCL, Ausbildung und Tätigkeit in geistlicher Begleitung

Schlier Jutta
Malerin, Gemeindereferentin, Theologiestudium, versch. Ausbildungen in Seelsorge/geistlicher Begleitung/Exerzitienbegleitung)

caritas Regensburg

REFERENTEN

Schneider Julia
Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtrainerin, Klangatelier Der eigene Ton

Seethaler Karin
Dipl.-Soz. Päd. (FH), Caritastheologin (M.A.), Autorin: „Die Kraft der Kontemplation“, seit 1993 Kursleiterin für kontemplative Exerzitien

Simon-Schwesinger Ulrike
Dipl. Rel. Päd. (FH), Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleitung der ReligionslehrerInnen i. K., Ausbildungen: Kontemplative Meditation (Franz Jalics), MBSR/MBCL-Lehrerin (IAS)

Waas Maria
Zertifizierte FELDENKRAIS® Lehrerin FVD; Krankenschwester

Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in der Diözese Regensburg

Seher Ingrid
freie Theologin

Pfr. Dr. Seidl Christoph
Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg

Weber Christina
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Systemisches Coaching und Geriatrie-Clown

Katholische Erwachsenenbildung (KEB)

Prof. Dr. Bleyer Bernhard
Prof. Dr. Bernhard Bleyer, Vorsitzender der „Kinderhilfe AMANECER“, ist seit 1. März 2022 Inhaber des Lehrstuhls Theologische Ethik an der Universität Passau, Leiter des Masterstudiengangs Caritaswissenschaft und werteorientiertes Management

REFERENTEN

Übernachtungs- bzw. Tagungshäuser

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee
Frauenchiemsee Nr. 50
83256 **Frauenchiemsee**
Telefon: 08054 / 9070
Telefax: 08054 / 7967
abtei@frauenwoerth.de
www.frauenwoerth.de

Bildungs- und Freizeithaus Hermannsberg
Hermannsberg
93109 **Wiesent bei Wörth/Donau**
Telefon: 09482 / 95 93 70
Telefax: 09482 / 95 93 65
info@haus-hermannsberg.de
www.haus-hermannsberg.de

Haus der Besinnung, Österreich
Maria Kirchental 1
A-5092 **St. Martin bei Lofer**
Telefon: +43 6588 / 8528
Telefax: +43 6588 / 8528-4
haus-der-besinnung@pfarre.kirchen.net
www.maria-kirchental.at/haus-der-besinnung

Haus Johannisthal
Besondere Klerikalseminarstiftung
St. Jakob
Johannisthal 1
92670 **Windischeschenbach**
Telefon: 09681 / 40 01 5-0
Telefax: 09681 / 40 01 5-10
kontakt@haus-johannisthal.de
www.haus-johannisthal.de

Haus Werdenfels
Waldweg 15 (Eichhofen)
93152 **Nittendorf**
Telefon: 09404 / 95 02-0
Telefax: 09404 / 95 02-95 0
buero@haus-werdenfels.de
www.haus-werdenfels.de

Hotel Filipinum, Italien
Parinistraße 3
I-39012 **Meran (BZ)**
Telefon: +39 0473 / 273273
info@filipinum.it
www.filipinum.it

Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V.
Ostengasse 27
93047 **Regensburg**
Telefon: 0941 / 56 96-0
Telefax: 0941 / 56 96-38
info@katholischeakademie-regensburg.de
www.katholischeakademie

Pension Auerhof
Schlossergasse 30
I-39040 **Naz-Sciaves**
Autonome Provinz Bozen
Südtirol, Italien
Telefon: +39 0472 / 415080

caritas Regensburg

Hinweise auf weitere Angebote

Benediktinerabtei Plankstetten
Klosterplatz 1
92334 Berching
www.kloster-plankstetten.de

Benediktinerabtei Weltenburg
Asamstraße 32
93309 Kelheim/Donau
www.kloster-weltenburg.de

Kloster Strahlfeld
Haus der Begegnung
Hofmarkstraße 14 A
93426 Roding-Strahlfeld
www.hdb-kloster-strahlfeld.de

Missionshaus Hofstetten
Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein
www.hofstetten-pallottiner.de

Redemptoristenkloster und Exerzitienhaus Maria Hilf, Cham
Ludwigstraße 16
93413 Cham
www.kloster-cham.de

caritas Regensburg

Anmeldung / Teilnahmebedingungen

Die Angebote zur religiös-spirituellen Begleitung sind allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Caritas sowie der Katholischen Jugendfürsorge zugänglich. Es gelten die **Regelungen der jeweiligen Einrichtungsträger**.
Sollte die Dauer der Dienstbefreiung nicht ausreichen, um das Angebot wahrnehmen zu können, ist zusätzlich Freizeit oder Urlaub zu nehmen.

Die **Anmeldung** ist bitte direkt an den Veranstalter (jeweilige Kurs-Ausschreibung) zu senden.

Das **Anmeldeformular** finden Sie am Ende dieser Broschüre oder im Internet unter caritas-regensburg.de.

Nähere Informationen
erhalten Sie vom jeweiligen Veranstalter.

Beachten Sie die **Anmeldefristen** (→ jeweilige Kurs-Ausschreibung).

Die **Anmeldebestätigung** mit den **Zahlungsmodalitäten** erhalten Sie direkt vom Veranstalter.

Datenschutz
Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass personenbezogene Daten elektronisch gespeichert und für die Angebotsverwaltung, -planung und -werbung eingesetzt werden dürfen. Die Veranstalter verpflichten sich, diese Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

Die Referenten verpflichten sich, über persönliche Informationen der Teilnehmenden, die sie innerhalb einer Veranstaltung erfahren, Stillschweigen zu bewahren.

Das Vorgehen bezüglich **Kostenerstattung**, **Eigenbeteiligung** und **Bezuschussung** entnehmen Sie bitte den jeweiligen Bedingungen des Trägers.

Bei **Stornierung** bzw. **Rücktritt** gelten die jeweiligen Bedingungen des Veranstalters.

Bei coronabedingten Absagen durch den Veranstalter fallen keine Kosten an.

Bitte beachten Sie die jeweils gültigen Schutzmaßnahmen während der Corona-Pandemie.

caritas Regensburg

Notizen

Kopiervorlage oder Download unter: caritas-regensburg.de

Anmeldung

Adresse Veranstalter → siehe jeweilige Kurs-Ausschreibung

☐ **JA, hiermit melde ich mich** für den folgenden Kurs verbindlich an.

Kurstitel

Termin

Kosten ___,___ €

Angaben zum/r Teilnehmer/in

Teilnehmer/in

☐ Frau ☐ Herr

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ

Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

☐ Die Datenschutzhinweise (Seite 40) habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldebestätigung und **Zahlungsmodalitäten** erhalten Sie vom Veranstalter.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Caritasverband für
die Diözese Regensburg e.V.
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg
info@caritas-regensburg.de
caritas-regensburg.de

BILDNACHWEIS
adobestock (32-33), Caritas (3),
pixabay (23) shutterstock (4-5,16-17)

DRUCK
Erhardi Druck
Leibnitzstraße 11
93055 Regensburg

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.

Referat Soziales Profil der Kirche / Gemeindecaritas
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg
Telefon 0941 / 5021-143
Telefax 0941 / 5021-209

Sekretariat
Janis Anderson
Telefon 0941 / 5021-109
j.anderson@caritas-regensburg.de

Weitere Infos unter:
www.caritas-regensburg.de

1222

caritas Regensburg

Unter dem Dach der Caritas gibt es in der Diözese Regensburg mehr als 900 verschiedene soziale Dienste und Einrichtungen. Dort erhalten jährlich 350 000 Menschen Rat und Hilfe.

Wir pflegen Menschlichkeit.

Sämtliche Caritas-Angebote in der Diözese Regensburg: caritas-regensburg.de