

„Natürlich gesund“

Gesundheitstage für Frauen und Männer im Pastoralen Dienst

Termin Mo 08.02, 15 Uhr – Fr 12.02,2021 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.

Zielgruppe GemeindereferentInnen und PastoralreferentInnen

Inhalte

- **4 Übernachtungen mit Vollpension** (Mehrgängemenüs nach Wahl nach Kneippschem Ernährungskonzept)
- **gesundheitsfördernde und erhaltende Anwendungen(nach Kneipp)**: 3 Hydrotherapeutische Anwendungen zur Stoffwechselförderung, 1 aktivierende Massage zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, 1 sedierenden Wickel am Abend zur Stressentlastung, 2 Gruppenaktivitäten zur Stärkung physischer Gesundheitsressourcen; medizinischer Vortrag, Workshop, Nutzung der Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Bio- und Rotlichtsauna, Eis- und Frischluftraum, Wassertretbecken sowie Erlebnisduschen, Ruhebereich, Sprudelbecken und Schwimmbad, Getränkebar mit Kräutertees und Kräuterwasser, Saunatücher und Bademantel werden gestellt
Fahrräder können ausgeliehen werden.
- **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 436 € pro Person im Einzelzimmer (Kneipp Standard) mit Vollpension
378 € pro Person im Einzelzimmer (Kneipp Konvent 2 Zi. verfügbar) mit Vollpension
€ 99 für die individuellen medizinischen Anwendungen
50% der Kosten übernimmt die Diözese. Nach Versteuerung ergibt sich ein Netto-Zuschuss von ca. 25% des Gesamtbetrags. Dazu muss die Gesamtrechnung bei der/dem zuständigen PersonalreferentIn/en eingereicht werden. Anwendungen lassen sich evtl. auch noch über Ihre Krankenkasse rückerstatten. Eine Nachfrage lohnt sich.

Ort Sebastianeum in Bad Wörishofen, Kneippstr. 8, 86825 Bad Wörishofen

Anmeldung **bis 17.12.2020** bei Seelsorge für Pastoralen Dienste
Eckhartshaldenweg 15, 70191 Stuttgart
Tel. 0711 5053 09-25, Fax -61
Seelsorge-pastorale-dienste@drs.de