



**AN DAS ZENTRUM TABOR** Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

Hiermit möchte ich mich zum Kurs »Achtsam dem Leben begegnen« vom 4. bis 7. Juli 2023 anmelden.

Name, Vorname

Organisation/Dienststelle

Tätigkeit/Funktion

Anschrift (Dienststelle)

E-Mail

Telefon

Rechnungsadresse (falls von der Dienststelle abweichend)

Unverträglichkeiten: **Gluten**  **Laktose**

Ich bin mit der Verwendung der o.g. Adressdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) für eine Teilnehmer\*innenliste einverstanden (z.B. für Fahrgemeinschaften).

Ja  Nein  Nur diese Angaben: \_\_\_\_\_

Ich bin mit der Veröffentlichung der Fotos meiner Person in den Medien des DiCV Rottenburg-Stuttgart und des Zentrums Tabor (z.B. homepage und Intranet) einverstanden.

Ja  Nein  Nur diese Medien: \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen\* erkenne ich an: Ja

Ort, Datum, Unterschrift

\*Teilnahmebedingungen siehe: [www.tabor.jetzt](http://www.tabor.jetzt)

## tabor

**ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT**

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

### VERANTWORTLICH

Dr. Maximiliane Eisenmann, Tel. 0711/2633-1292

Thomas Knöller, Tel. 0711/2633-1293

### SEKRETARIAT

Iris Bieg, Tel. 0711/2633-1291, Fax -1102

tabor-reute-sek@caritas-dicvrs.de, [www.tabor.jetzt](http://www.tabor.jetzt)

### BÜROZEITEN

Di bis Do: 9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

### INFOS

 Haus St. Hildegard

Buchheimerstraße 2, D-88631 Beuron/Donautal

<https://sonnenhaus-beuron.de/st-hildegard.html>

**ANREISE MIT DER BAHN** Bahnhof Beuron (Strecke Sigmaringen – Tuttlingen), vom Bahnhof nach links über die große Bahnbrücke; 5 min. zu Fuß (s. Hinweisschilder »St. Hildegard«).

**ANREISE MIT DEM AUTO** Das Haus St. Hildegard liegt an der Buchheimerstrasse oberhalb der Klosteranlage gleich hinter der großen Bahnbrücke.

Das Zentrum Tabor ist eine Kooperationseinrichtung der diözesanen Caritasverbände in Baden-Württemberg und der Franziskanerinnen von Reute.



# ACHTSAM DEM LEBEN BEGEGNEN

Meditation, Yoga und Wandern

4.–7. Juli 2023

Haus St. Hildegard/Beuron



**tabor**

Zentrum für  
karitativ-diakonische  
Spiritualität



Die Tage der Achtsamkeit unterbrechen den Alltag. Sie bieten Raum und Zeit für sich selbst, zum Aufatmen, Kraft schöpfen, um sich neu auszurichten und die eigene Mitte wiederzuentdecken.

Die Landschaft des »Naturpark Obere Donau« mit Felsen, Wald, dem nahen Fluss, der jungen Donau und den angrenzenden Donauwiesen ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für gemeinsame Wanderungen und die unmittelbare Begegnung mit der Natur.

Meditation und Yoga sind Wege der Entspannung und der inneren Einkehr. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, laden dazu ein, mit sich freundlich und wohlwollend in Kontakt zu sein und dem Leben achtsam zu begegnen.

### LEITUNG UND BEGLEITUNG

**JUDITH GAAB** Theologin, Meditationsbegleiterin, liebt das Donautal und lebt auch dort.

**REGINA LAUE** zertifizierte Yogalehrerin, die Natur ist für sie Oase und Kraftort.

### GESTALTUNGSELEMENTE DER TAGE SIND

- Hinführung zur Stille, Meditation, Achtsamkeit
- Yoga (einfache Körper- und Entspannungsübungen)
- Täglich geführte Wanderungen (Gehzeit ca. 3 Stunden)

### WER ZU DEN TAGEN DER ACHTSAMKEIT KOMMT

- hat Freude an achtsamen, sanften Yogaübungen, angeleiteter Meditation und gemeinsamen Wanderungen in einer großartigen, von Fluss und Felsen geprägten Landschaft.
- lässt sich ein auf Wegimpulse und Zeiten des Schweigens.
- verfügt über Grundkondition und Trittsicherheit – die Halbtageswanderungen sind zwischen 8 und 12 km lang, mitunter gibt es steile Wegabschnitte auf schmalen Waldpfaden.
- nimmt Quartier im Haus St. Hildegard der »Christlichen Meditationsstätte Sonnenhaus Beuron – eine Welt e.V.«: <https://sonnenhaus-beuron.de/st-hildegard.html>
- freut sich über ein einfaches, vegetarisches Essen.
- ist bereit zur Mithilfe bei den Spül- und Tischdiensten.

### HINWEIS

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für Meditation und Körperübungen sowie Hausschuhe mit. Für die Wanderungen bitte gute Schuhe und entsprechende Bekleidung beim Packen berücksichtigen.

### ZEITLICHER RAHMEN

Beginn: Dienstag, 4.7. 2023, 18 Uhr

Ende: Freitag, 7.7. 2023, 15:30 Uhr

### TEILNAHMEGEBÜHR

570 Euro. Darin enthalten: Kursgebühr, Verpflegung mit vegetarischer Vollwertkost und Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Waschbecken (Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen).

### ANMELDESCHLUSS

13. Juni 2023

### KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich mit dem rückseitigen Abschnitt oder dem digitalen Anmeldeformular ([www.tabor.jetzt](http://www.tabor.jetzt)) per Post, Fax oder E-mail an. Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung. Die Rechnung geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per Post zu.

### ARBEITSZEIT

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Für die Veranstaltung wird nach AVR § 10 Abs. 5 Arbeitsbefreiung unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kurskosten. Für die Mitarbeiter\*innen des DiCV Geschäftsstelle und Regionen gilt: die Kosten der Veranstaltung übernimmt der Dienstgeber entsprechend den Regelungen für spirituelle Fortbildungen.