

## **Widerstandskräfte stärken!**

Ein Körper-Geist-Seele-Wochenende für Frauen

Raus aus dem Alltag, raus aus der gewohnten Umgebung – Innehalten, bei sich selber ankommen, sich für neue Impulse öffnen, aktiv werden und sich in der Gruppe von Frauen gegenseitig bestärken.



Foto St. Arbogast

Wir lernen theoretische Grundlagen zur Salutogenese und zu den fünf Elementen nach Kneipp kennen und führen praktische Übungen durch, um zukünftig mit mehr Widerstandsfähigkeit den körperlichen und seelischen Belastungen im Alltag neu zu begegnen.

Wir beleuchten, wie Bewertungen und Erwartungen uns hindern, wie wir mutig ins Handeln und Gestalten kommen und lernen für unsere Interessen und Bedürfnisse einzustehen. Wir werden ausprobieren, was wir selber ganz aktiv für unsere Gesundheit tun können.

Wir wollen aktiv unser Leben und unsere Gesellschaft gestalten. Du auch? Dann komm zu diesem Bestärkungswochenende in das Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast in der wunderschönen Landschaft Vorarlbergs.

Der Termin ist zwar erst im April, jedoch müssen wir die Zimmer bald bestätigen. Wenn Du dabei sein möchtest, empfehlen wir deshalb Dich bald anzumelden. Sollten sich die Rahmenbedingungen durch Corona nochmals ändern, ist eine Absage aus diesen Gründen möglich. Wir sind jedoch optimistisch.

- Termin**            **08. – 10. April 2022**  
**Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr**
- Leitung**            Heidrun Krismer, Apothekerin, Psychologische Beraterin und Seelsorgerin,  
Stellv. Geistliche Leiterin der KAB in der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Andrea Grabherr, KAB- Referentin für Frauen und Gesundheit,  
KAB Regionalsekretärin Ravensburg, Kneipp-Gesundheitstrainerin
- Ort**                    Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast  
Montfortstr. 88, A-6840 Götzis in Vorarlberg
- Kosten**              Ü/VP und Seminargebühr  
Für KAB-Mitglieder und alle, die es bis zum Seminar werden  
155,- Euro im DZ; 175,- Euro im EZ  
Für Nichtmitglieder  
195,- Euro im DZ; 215,- Euro im EZ
- Infos & Anmeldung**    [kab@blh.drs.de](mailto:kab@blh.drs.de) Betreff: Widerstandskräfte stärken  
bis spätestens 15. März 2022