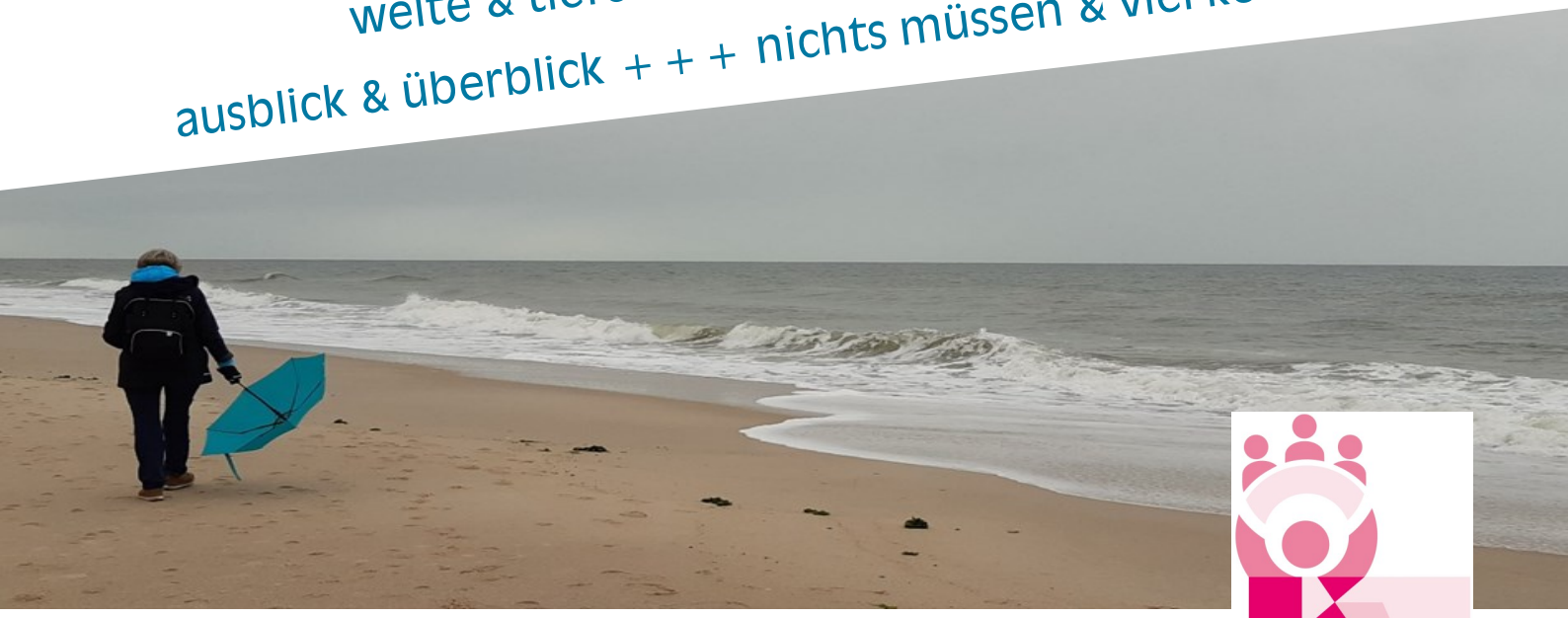
20. bis 30.
Oktober
2025

Rauffahren zum Runterkommen

Ressourcenwoche auf der Halbinsel Nordstrand

10 Tage Zeit für mehr

ankommen & runterkommen + + + himmel & meer
weite & tiefe + + + neues & bekanntes
ausblick & überblick + + + nichts müssen & viel können



10 Tage, 9 Zimmer, viel Meer

Im Selbstversorgerhaus „Telse": miteinander lernen, gemeinsam kochen, zusammen planen: Zeiteinteilung der Seminareinheiten, Einkäufe, Freizeit

KAB Bildungsarbeit BAYERN

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG BILDUNGSWERK

Rauffahren zum Runterkommen

Meer: geht immer

Zeitplan:

20.10.25 bis 18.00 Uhr: Individuelle Anreise, Abendessen, Kennen lernen

21.10.25 „Ankommen": Ihr Körper wird etwas Zeit brauchen, um sich an das Reizklima der Nordsee zu gewöhnen. Gönnen Sie sich Schlaf, einen Spaziergang zum Wattenmeer, Einrichten & Wohlfühlen

22.-28.10.25: „Da-Sein": Innerhalb dieser acht Tage werden 26 Module a 1-1,5 Stunden auf dem Programm stehen: Ressourcenarbeit, Resilienz und Gesundheit am Arbeitsplatz, Selbstfürsorge, Selbstkonzept und Optimismus, Kreativität und Lösungsorientierung, angeleitete Entspannung, Akzeptanz als Haltungsziel, Reflexion der eigenen Beziehungs- und Rollenmuster, Konsum- und Medienorientierung.

An regenreichen Tagen werden wir etwas mehr und an Sonnentagen weniger „arbeiten" und die einzelnen Einheiten so verteilen, dass Sie auch genügend zusammenhängende Zeit haben für: Einfach nix tun. Wir werden bewusst, den Konsum runterfahren, d.h. unsererseits sind keinerlei Ausflüge geplant. Sie werden selbst einschätzen, ob sie neben den angeleiteten Seminarbestandteilen als Gruppe oder einzeln die Umgebung erkunden wollen und wir werden bei der Tagesplanung darauf Rücksicht nehmen.

29.10.25: Rückblick und Ausblick: bewusst Abschied nehmen und die vorausliegende Zeit planen.

30.10.25 bis 10.00 Uhr: Abreise vom Haus Telse und individuelle Heimreise

Teilnahmepreis: 495,00€/465,00€ für KAB-Mitglieder; beeinhaltet: Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung im Selbstversorgerhaus, sowie Programmkosten des Seminars inkl. Tee, Kaffee und Mineralwasser während der Seminarzeiten. Die Teilnehmenden planen und übernehmen Kochen und Haushaltsarbeiten selbständig.

Zusätzliche Kosten entstehen für: persönliche An- und Abreise, Kurtaxe, sowie optionale Ausflüge, die die Gruppe oder Einzelne selbst organisieren. Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn und unterstützen Sie bei der Vernetzung mit anderen Teilnehmen zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtücher und Hausschuhe

Leitung und Begleitung: Petra Reiter, Dipl.-Pädagogin (Univ.), KAB-Referentin

Anmeldung & weitere Informationen:

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e.V.

Weite Gasse 5, 86150 Augsburg

anmeldung@kab-augsburg.org 0821/3166-3515

www.bildungswerk.kab-augsburg.org

Es gelten die AGB des KAB Bildungswerkes

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG BILDUNGSWERK