

TERMIN

Freitag, 22. Oktober 2021, 17:30 Uhr
bis
Sonntag, 24. Oktober 2021, 13:30 Uhr

KOSTEN

Erwachsene ab 27 Jahren	150,00 €
Erwachsene 18-26 Jahre	130,00 €
Rabatt für KLB-Mitglieder	15,00 €
1. Kind	50,00 €
ab 2. Kind	40,00 €
Kinder von 1-4 Jahren	20,00 €

(Sie möchten teilnehmen, aber Ihr Budget lässt es nicht zu? Wenden Sie sich an uns. Wir finden sicher einen Weg.)

ANMELDUNG

bitte **bis 22. September 2021** an:

Kath. Landvolkbewegung Bamberg
Bildungswerk e.V.
Jakobsplatz 8
96049 Bamberg
Tel.: 0951/502-3800
klb@erzbistum-bamberg.de

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag bis zum **13. Oktober 2021** auf folgendes Konto:

Sparkasse Bamberg
IBAN: DE37 7705 0000 0000 0720 58

Bitte mitbringen:

- Hausschuhe
- Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Isomatte
- Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

SCHUTZKONZEPT

siehe <https://knock.de/infos/corona-schutzkonzept>

Kurz vor der Veranstaltung werden alle Angemeldeten über die aktuell geltenden Vorschriften informiert.

VERANSTALTER

Kath. Landvolkbewegung (KLB)
Bamberg - Bildungswerk e.V.

Jakobsplatz 8
96049 Bamberg
0951/502-3800
klb@erzbistum-bamberg.de



Katholische
Landvolk
Bewegung

FAMILIENBILDUNGS- WOCHELENDE



Bild: Peter Weidemann; In: Pfarrbriefservice.de

KRAFTZEIT - Auftank- Familienwochenende

*Ein Achtsamkeitswochenende
zum Auftanken und
Entspannen für Familien*

22.-24. Oktober 2021
Haus am Knock
Teuschnitz

KRAFTZEIT –

Auftank-Familienwochenende

Ein Achtsamkeitswochenende zum Auftanken und Entspannen für Familien

Im Vielerlei unserer Aufgaben fällt es uns oft nicht leicht inne zu halten und Zeit für uns selbst zu finden. Jeder will etwas von uns, meist geben wir auch gerne, doch wo bleiben wir? Nehmen wir uns bewusst ein Wochenende Zeit, um innezuhalten, uns zu stärken und aufzutanken. Kommt mit – entspannt euch, tankt auf, lasst euch inspirieren, genießt und bewegt etwas in euch!

Wir wollen das Laute und Hektische unseres Alltags loslassen, innehalten und miteinander zur Ruhe kommen, Entspannung finden und Krafttanken zum Weitergehen.

Die Tage werden gestaltet mit einfachen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Bewegung in der Natur, Übungen zum Loslassen und Kraft schöpfen, spirituellen Textimpulsen, Gebet, Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Unser „Treibstoff“ ist entspannend, spirituell und meditativ, mit Zeit für sich selbst und Zeit für Andere.

Wir freuen uns auf ein interessantes Wochenende!

Sonja Schramm

Referentin

Maria Schmutzler

Leitung

PROGRAMM

(Änderungen sind möglich!)

Freitag, 22. Oktober 2021

ab 17:30 Uhr Anreise
18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Begrüßung, Ankommen, Kennenlernen und Einführung ins Thema

Samstag, 23. Oktober 2021

8:15 Uhr Frühstück
9:15 Uhr Morgenimpuls
9:30 Uhr Arbeitseinheit I
12:30 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr meditativer, spiritueller Spaziergang
15:30 Uhr Kaffeepause
16:00 Uhr Arbeitseinheit II
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Abendprogramm - bunter Abend mit Spiel und Spaß

Sonntag, 24. Oktober 2021

8:15 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Arbeitseinheit III
10:00 Uhr Gottesdienst
11:00 Uhr Reflexion, Abschlussrunde und Verabschiedung
12:30 Uhr Mittagessen
danach Veranstaltungsende

Parallel zu den Bildungseinheiten gibt es eine Betreuung für die Kinder.

REFERENTIN

Sonja Schramm
Fachberaterin für Burn-Out-Prävention
Entspannungscoach

KINDERBETREUUNG

Geli Schütz
Kinderpflegerin
Franziska Baumgärtner
Erzieherin

SEMINARLEITUNG

Maria Schmutzler
Geschäftsführende Referentin der KLB Bamberg
ehemalige, ehrenamtliche Kinderbetreuerin im Haus am Knock

UNTERKUNFT

Haus Am Knock, Jugendbildungshaus
Dr. Karl Braun Straße 1
96358 Teuschnitz
<https://knock.de/>

- Einzel-, Zweibett-, Dreibett- und Vierbettzimmer mit Dusche & WC
- Tischtennis (Schläger und Bälle bitte mitbringen), Billard, Kicker, Brettspiele
- Sportgeräte (z.B. Kletterwand, Fußball, Federballspiele, Torwand, Basketballkorb)
- Ruhige und idyllische Umgebung mitten im Naturpark Frankenwald