caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Nummer

21826-002

Datum

23.11.2026
24.11.2026
25.11.2026

Zeit

14:00 - 20:00 Uhr

Ort

Haus Marienhof
Königswinterer Str. 414
53639 Königswinter - Ittenbach

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Martina Kreß
Diplom-Religionspädagogin
Pädagogin
Exerzitienbegleiterin
Therapeutin für Eutonie nach Gerda Alexander
Trainerin für Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge

Teilnehmende (max.)

17

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

350.00 €350.00 € Übernachtung/EZ

Normaler Preis für Externe

400.00 €400.00 € Übernachtung/EZ

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Hinweis

Achtung: Die Oasentage beginnen am ersten Tag um 14:00 Uhr und enden am letzten Tag um 14:00 Uhr. Es finden Abendeinheiten am ersten und zweiten Tag statt.

Ansprechpartner/in

Daniela Forster

Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

Unterrichtsstunden

24

Material

Bitte bringen Sie warme, bequeme Hosenkleidung, dicke und rutschfeste Socken, 2 Frottee-Handtücher

Komm wieder zur Ruhe, meine Seele (Ps 116,7)

Oasentage (Exerzitien) mit Eutonie und Übernachtung im Einzelzimmer

In der Hektik unseres Alltags, im Unfrieden und Getrieben-Sein sehnen wir uns mit Leib und Seele nach Ruhe. Ruhe ist dabei mehr als nur die Abwesenheit von Lärm oder Betriebsamkeit. Es steckt ein Bedürfnis nach mehr Gelassenheit, „innerer Ruhe“, Stimmigkeit und Sicherheit in diesem Wort. Auch hat es eine starke biblische Verwurzelung. Das Volk Israel erlebte: Ruhe ist da, wo Gott bei uns ist.

Die Oasentage ermöglichen Abstand zu den täglichen Herausforderungen und öffnen einen Raum, um inne zu halten. Und um sich neu mit dem zu verbinden, was trägt und Ruhe schenkt.

Ein Schwerpunkt dieser Oasentage liegt in der achtsamen Körperarbeit Eutonie. Sie führt zur Selbstwahrnehmung und unterstützt uns in der Selbstfürsorge. Sie hilft, sich zu sammeln, ruhiger zu werden und Verspannungen zu lösen. Eutonie wirkt aber auch belebend und ermutigt, sich im eigenen Rhythmus und Maß zu bewegen. Gepaart mit Impulsen zur Stärkung von körperlicher und seelischer Gesundheit bietet sie ein Rüstzeug, die Anforderungen des Alltags zu meistern.

Zu den Oasentagen gehören Zeiten für Stille und Selbstreflexion. Morgen- und Abendmeditationen umrahmen den Tag. Und das Gespräch miteinander findet auch seinen Platz.

Bitte bringen Sie ein Matte, warme, bequeme Hosenkleidung, dicke und rutschfeste Socken, 2 Frottee-Handtücher und wenn möglich eine Wolldecke für die Körperübungen mit.

Die Übernachtung im Tagungshaus ist Bestandteil des Kursprogramms und in der Teilnahmegebühr enthalten. Der Seminarpreis ist ein Komplettpreis und kann nicht reduziert werden wenn Sie die Übernachtung nicht in Anspruch nehmen.

Mitarbeitende im kirchlichen und caritativen Dienst können gemäß AVR/KAVO an drei Arbeitstagen im Jahr zur Teilnahme an Besinnungstagen/Exerzitien freigestellt werden.

und wenn möglich eine Wolldecke für die Körperübungen mit.