KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Resilienz-Tage

Impulse, Austausch und praxisnahe Anregungen rund um das Thema Resilienz (Wochenendseminar mit 2 Übernachtungen)

Fr 17.04.2026, 15.00 Uhr - So 19.04.2026, 13.00 Uhr

Dieses Wochenende lädt ein, den eigenen Körper als Verbündeten zu erleben. Brustkrebs betrifft nicht nur Gewebe - er berührt Identität, Weiblichkeit, Vertrauen und Lebenssinn. Qi Gong kann hier eine Brücke sein zwischen Medizin, Emotion und innerer Ausrichtung.

Ablauf:
Tag 1, Freitag 17.04.2026
eigene Anreise am Freitag, bis ca. 15 Uhr
ab 17:00 Uhr - Ankommen, Abendessen und Abend-Impulse für Resilienz mit Margret Döberl

Tag 2 - Samstag 18.04.2026
7:30 Uhr Qi Gong - "Energie aufbauen", Frühstück, Ausflug an den Chiemsee mit Zeit zur freien Verfügung
17:00 Uhr Achtsamkeit in der Bewegung (Atemtechniken), anschließend Abendessen und gemeinsame Abendgestaltung

Tag 3, Sonntag 19.04.2026
Sonntag, 19.04.2026:
07:30 Uhr Qi Gong - Energie aufbauen", anschließendes Frühstück, Waldbaden - "Abstand gewinnen, neue Kraft schöpfen"
12:00 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise gegen 13:00 Uhr

Ort
Klostergut Harpfetsham bei Traunstein, Harpfetsham 1, 83349 Palling

Mitveranstalter
Selbsthilfegruppe Brustkrebs im Landreis Rottal-Inn

Referent/in
Sylvia Hoffmann, Qi Gong, TCM Ernährung, Coaching, Margret Döberl, Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Kosten
Für Teilnehmerinnen fällt eine Eigenbeteiligung in Höhe von 35 Euro an. Diese ist nach Anmeldung an die KEB-RIS zu überweisen. (Dank großzügiger Spenden an die Selbsthilfegruppe kann ein Großteil der Kosten durch die SHG Brustkrebs Rottal-Inn übernommen werden.)

Hinweis
Das Seminar kann nur zusammen mit Übernachtung und Verpflegung gebucht werden. Bitte mit der Anmeldung im Feld "Bemerkung" angeben, welche Verpflegung gewünscht ist (vegan, vegetarisch, mit Fleisch, mit Fisch) und falls Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen.

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Anmeldung
verbindliche Anmeldung online über die KEB-RIS, max. 16 Personen.

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-01-20 14:26:56

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de