

*„Wertschätze deinen Körper
wie einen Tempel,
damit deine Seele darin
wohnen mag.*

nach Teresa von Avila

Lebensge- staltung und Persönlich- keitsbildung

Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad

Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel. 092 32/99 39-0
Fax 092 32/99 39-99

Büro:
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr
und von 14.00 bis 16.00 Uhr
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de
www.ebz-alexandersbad.de

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder über unsere
Homepage www.ebz-alexandersbad.de anmelden.
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr.

Herbst - Erntezeit - Dankzeit

Tage der ganzheitlichen Gesundheit

**27.09. bis
29.09.2024**



Evangelisches Bildungs-
und Tagungszentrum
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

Herbst - Erntezeit - Dankzeit

Tage der ganzheitlichen Gesundheit

Früchteernten – dieses Motiv des Herbstes wollen wir an diesem Wochenende ganzheitlich erleben. Wie kommt Freude ins Leben? Dankbarkeit ist eine heilsame Medizin. Eine biblische Geschichte wird den Gedanken der Dankbarkeit vertiefen. Im Kirchenjahr feiern wir im Herbst das Erntedankfest. Ein Vortrag über die vitalstoffreiche Vollwerternährung erweitert unser Wissen zum Schwerpunkt Kohlenhydrate. Wir bereiten gemeinsam ein Frischkorngericht zu und werden es beim Frühstück genießen.

Sigrid Strobel bereichert das Seminar mit sprachlichen Impulsen zum Thema „Jedes Wort wirkt - In der Sprache liegt die Kraft“. Sie lenkt den Blick auf unser Denken und Reden. Was will ich ernten? Welche Bilder entstehen bei mir, wenn ich an Herbst denke? Bereits scheinbar kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung, auch auf unsere Gesundheit. Wir arbeiten mit vielen praktischen Beispielen. Natur- und Schweigeerlebnisse, Zeit für Rückzug und Ruhe und meditative Elemente ergänzen das Seminar.

Leitung	Ingrid Rudolf, Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit (IHK), Pädagogin, Schwabach
Mitarbeit	Sigrid Strobel, Pädagogin, Kommunikationstrainerin, Ansbach
Termine	Fr., 27.09.2024, 18:00 Uhr bis So., 29.09.2024, 13:00 Uhr
Kosten	183,- EUR im EZ 163,- EUR im DZ

Programmablauf:

Freitag, 27. September 2024

- 18.00 Abendessen
- 19.00 Ankommen und Einstimmung ins Thema
Herbst - Ernte- und Dankzeit
Ende gegen 21.30 Uhr

Samstag, 28. September 2024

- 08.00 Frühstück
- 09.00 Mit Musik und Bewegung achtsam in den Tag starten
Tagesimpuls „Jedes Wort wirkt“
Gesundheit im ganzheitlichen Sinne
Auf die Seele hören
- 12.00 Mittagessen
Mittagsruhe mit einem Kneippwickel
- 15.00 Herbstwanderung mit Impulsen
- 16.00 Kaffeepause
- 16.30 Ein Frischkorngericht herstellen, dazu vielseitiges Wissen zu Kohlehydraten
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Herbst - Ernte- und Dankfest
- 20.00 Innehalten in der dunklen Jahreszeit
Ende gegen 21.30 Uhr

Sonntag, 29. September 2024

- 08.00 Frühstück
- 09.00 Geistlicher Impuls zu „Von guten Mächten wunderbar geborgen“
- 12.00 Mittagessen und Verabschiedung

Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar „Herbst - Erntezeit - Dankzeit“
27.-29.09.2024

Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

Teilnehmerbeitrag:

EZ 183,- EUR

DZ 163,- EUR

Anmeldeschluss: 13. September 2024

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ: **Ort:**

Telefon:

E-Mail:

Ich wünsche vegetarische Kost

besondere Hinweise

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. ERV).

Buchung und Information unter:

09232 9939-0

per E-Mail: info@ebz-alexandersbad.de

oder über unsere Homepage: www.ebz-alexandersbad.de