



## SENIORENWOCHEN CHRISTLICHE LEBENS-KUNST – SPIRITUALITÄT IM ALTER

# Die Kunst des (Älter-)Werdens

14. bis 18. Juni 2020



## Seniorenwoche

Die Kunst des (Älter-)Werdens

- \* Beginn am Sonntag | 14.06.2020 | 18:00 h
- \* Ende am Donnerstag | 18.06.2020 | 13:00 h

Anmeldungen bitte bis

- \* **Donnerstag, 14. Mai 2020**  
an die Ev. Tagungsstätte Wildbad

Mitglied von



Wildbad Tagungsort Rothenburg o. d. T.  
Taubertalweg 42 | D-91541 Rothenburg o. d. T.  
Fon +49 (0) 9861.977-0 | Fax +49 (0) 9861.2605  
info@wildbad.de | www.wildbad.de



## SENIORENWOCHEN

### Preise

Kosten für Unterkunft und Verpflegung einschließlich der Seminargebühren pro Person:

- \* **369,- EUR im Einzelzimmer**
- \* **329,- EUR im Doppelzimmer**

Sonderkost auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich. Zahlung bei Tagungsbeginn.

### Referenten

#### \* Dr. Wolfgang Schuhmacher



ist evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und Erwachsenenbildner. Er hat Erfahrung mit vielfältigen Formen christlicher Spiritualität. Unter dem Stichwort „Body and Soul“ gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die Menschen für den eigenen spirituellen Weg hilfreich sein können. Körperübungen, bewusstes Atmen und Meditation sind feste Bestandteile seiner Praxis.

#### \* Dr. Peter Bubmann



ist Professor für Praktische Theologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), ehrenamtlicher Kirchenmusiker sowie Komponist neuer geistlicher Lieder.

## SENIORENWOCHEN

#### \* Maria Rummel



hat Erwachsenenbildung studiert, die Zertifizierung in Biographiearbeit erworben und die Ausbildung zur qualifizierten Pilgerbegleiterin abgeschlossen. In Vorträgen, Gesprächskreisen und beim Pilgern lädt sie ein, den bisherigen Lebensweg zu reflektieren, und daraus neue Möglichkeiten und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

#### \* Heidi Wolfsgruber



ist evangelische Pfarrerin, Erwachsenenbildnerin und Bildungsbeauftragte im ev. Dekanatsbezirk Uffenheim. Neben evangelischer Theologie hat sie Religionswissenschaft studiert. Als Spiritualin ist sie ausgebildet in geistlicher Begleitung und als Anleiterin für christliche Meditation. Als Seelsorgerin begleitet sie seit vielen Jahren Menschen in ihrer Suche nach Orientierung im Leben, ihren Fragen im christlichen Glauben und was sie im Alltag beschäftigt.



## Seniorenwoche – Die Kunst des (Älter-)Werdens

Sonntag, 18 Uhr bis Donnerstag, 13 Uhr

Älterwerden – das geht für viele ganz von selbst! Die Zeit fliegt nur so vorbei, und plötzlich soll ich zur Gruppe der Seniorinnen und Senioren gehören, obwohl ich mich immer noch als dynamisch und entdeckungsfreudig erlebe. Sätze wie: „Kannst Du das noch?“ machen mich hellhörig. Genauso wie: „Älterwerden – das ist nichts für Feiglinge!“ Wäre es nicht interessant, die Zeit des Älterwerdens ganz aktiv und bewusst zu gestalten?

Was habe ich nicht alles schon erlebt? Wie bin ich zu dem Menschen geworden, der ich heute bin? Wohin führt mich die Zukunft und wie möchte ich sie gestalten? Das sind Fragen, vor denen viele Menschen an unterschiedlichen Punkten ihres Lebens stehen, die aber im Alter immer dringlicher werden. Sich ihnen zu stellen, dazu gehört sicher auch etwas Mut.

Der evangelische Tagungsort Wildbad Rothenburg bietet in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk „Bildung evangelisch zwischen Tauber und Aisch“ eine Woche für Seniorinnen und Senioren der Generation 60+ zum Thema „Die Kunst des (Älter-)Werdens“ an, in der diese Fragen aufgegriffen werden. Wir möchten Sie ermuntern, das Leben in einer ganzheitlichen, achtsamen Perspektive in den Blick zu nehmen und zu gestalten. Erleben Sie, wie Zeit sich neu füllt – im Nachdenken über das eigene Leben, im Austausch in der Gruppe, oder durch kreatives Tun. Dazu kommen Möglichkeiten zur Entspannung durch Yoga-Meditationen, durch Bewegung in freier Natur, bei Gebet und Andacht oder auch beim Bummel durch das mittelalterliche Rothenburg.

Unser im romantischen Taubertal gelegenes Tagungshaus möchte Sie ein Stück weit aus dem Alltag in eine andere Welt führen. Kulinarische Höhepunkte mit Bioprodukten

aus der Region sorgen mit dafür, dass Sie sich rundum wohl fühlen.

Die Kombination eines spannenden Programms mit genügend Raum zur Entspannung verspricht Ihnen eine interessante Woche im weiten Feld der christlichen Lebenskunst. Sie richtet sich an Menschen der Generation 60+ und an alle, die am Thema interessiert sind.

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Tage in der traumhaft gelegenen Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg!

### Programm

Anreise bis 17.30 Uhr –  
Zimmerverteilung ab 16.00 Uhr

**14** Sonntag

- 18.00 Abendessen  
19.15 **Gegenseitiges Kennenlernen**  
Impulsvortrag  
„Christliche Lebenskunst – eine Einführung“

**15** Montag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**  
Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive  
9.00 Frühstück  
10.00 **Impulsvortrag**  
Woher komme ich? – sich ERINNERN mit allen Sinnen  
11.00 Pause mit Tee und Kaffee  
11.15 **Kunst des (Älter-)Werdens: Geschichten meines Lebens**  
12.30 Mittagessen  
15.30 Kaffee  
16.00 **Lieder meines Lebens**  
18.00 Abendessen  
19.30 **Abendandacht**  
20.00 Gemütlicher Ausklang

**16** Dienstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**  
Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive  
9.00 Frühstück  
10.00 **Impulsvortrag**  
Wer bin ich? – sich WAHRNEHMEN im Spiegel des Jetzt  
11.00 Pause mit Tee und Kaffee  
11.15 **Kunst des Da-Seins: „Das bin ich!“**  
12.30 Mittagessen  
15.30 Kaffee  
16.00 **Kraft des Atems & Kraft des Lachens**  
18.00 Abendessen  
19.30 **Abendandacht**  
20.00 Gemütlicher Ausklang

**17** Mittwoch

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**  
Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive  
9.00 Frühstück  
10.00 **Impulsvortrag**  
Wohin gehe ich? – WEITERGEHEN mit innerer Zuversicht  
11.00 Pause mit Tee und Kaffee  
11.15 **Kunst der Weite: „Träume schaffen Räume“**  
12.30 Mittagessen  
15.30 Kaffee  
16.00 **„Das Weite suchen“**  
Meditative Wanderung  
Alternativprogramm für Teilnehmende mit gesundheitlicher Einschränkung  
18.00 Abendessen  
19.30 **Abendandacht**  
20.00 Gemütlicher Ausklang

**18** Donnerstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**  
Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive  
9.00 Frühstück  
10.00 **Impulsvortrag**  
Kunst der kleinen Schritte – Wege in einen gelingenden Alltag  
11.00 Pause mit Tee und Kaffee  
11.15 **Gottesdienst mit Abendmahl zum Abschluss der Woche**  
12.30 Mittagessen  
Anschließend Abreise

**! UNSER KULTURTIPP:**  
**Sonntag, 14. Juni 2020, 15 Uhr, Rokokosaal**

#### Vier Tastenvirtuoson

Aus Anlass des Beethoven-Jahrs 2020 interpretieren Patrik Hevr, Gabriela Kovaliova, Yuan Jung Tsai und Haruka Shioya Werke von Ludwig van Beethoven. Die konzert erfahrenen und mehrfach mit Preisen ausgezeichneten jungen Pianisten studieren in der Klavierklasse von Prof. Wolfgang Manz, Hochschule für Musik Nürnberg.

**Das sollten Sie mitbringen:**

- \* Yogamatte, sofern vorhanden
- \* Bequeme, sporttaugliche Kleidung
- \* Wetter- und regenfeste Kleidung, Schirm und festes, bequemes Schuhwerk

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar Seniorenwoche – Die Kunst des Älterwerdens vom 14. bis 18. Juni 2020 im Wildbad Rothenburg an:

Name Vorname

Alter Beruf

Telefon

E-Mail

PLZ Wohnort

Straße Hausnummer

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer  Einzelzimmer

Besondere Wünsche:

Vegetarisches Essen

ja  nein

Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung der Daten durch die Veranstalter einverstanden; Daten werden keinesfalls weitergeben.

Ich möchte gern über Veranstaltungen des Wildbads informiert werden.

Datum Unterschrift