



SENIORENWOCHEN

CHRISTLICHE LEBENS-KUNST – SPIRITUALITÄT IM ALTER

Die Kunst des (Älter-)Werdens

26. Juni bis 30. Juni 2022

© www.sensum.de | Grundlayout | 06-2012 | nachhaltiger und klimaneutraler Druck bei diemweltdruckerei.de

Bild: pixabay.com

SENIORENWOCHEN

Arrangementpreis

Die Gesamtkosten für die Seniorenwoche inklusive Unterkunft, Verpflegung und dem Seminarangebot pro Person betragen

- * 395,- EUR im Einzelzimmer
 - * 345,- EUR im Doppelzimmer
- Teilnahme an der Seniorenwoche inklusive Verpflegung und dem Seminarangebot, jedoch ohne Übernachtung.
- * 235,- EUR pro Person

Frühbucherrabatt von 50,00 EUR bei Anmeldung bis 15. April 2022

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

Referenten

- * **Dr. Wolfgang Schuhmacher**



Foto: Wildbad | Petra Kellner

ist evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und Erwachsenenbildner. Seit Anfang der 1980er Jahre praktiziert er christliche Meditation und Yoga. Als Pfarrer, zertifizierter Yogalehrer AYI® und ausgebildeter Anleiter für christliche Meditation verbindet er in seiner persönlichen Praxis wie auch in Seminaren seit

vielen Jahren den Weg christlichen Lebens mit der Praxis des Yoga wie der Meditation als Formen christlicher Kontemplation im Alltag. In seinen Seminaren zur christlichen Lebenskunst und in der Reihe „Body and Soul“ gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die Menschen für den je eigenen spirituellen Weg hilfreich sein können.

SENIORENWOCHEN

- * **Dr. Peter Bubmann**



Foto: Dr. Wolfgang Schuhmacher

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

- * **Maria Rummel**



Foto: Privat

hat Erwachsenenbildung studiert, die Zertifikation in Biographiearbeit erworben und die Ausbildung zur qualifizierten Pilger- und Trauerbegleiterin 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 Wolfgruber**



Foto: Wildbad | Petra Kellner

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.



SENIORENWOCHEN

Seniorenwoche

Die Kunst des (Älter-)Werdens

- * Beginn am Sonntag | 26.06.2022 | 18:00 h
- * Ende am Donnerstag | 30.06.2022 | 13:00 h

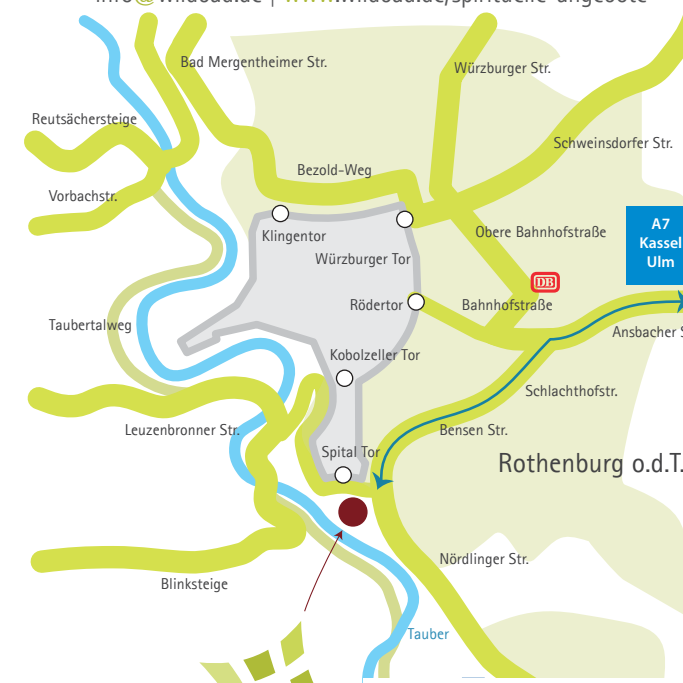
Anmeldung bitte bis

- * **Freitag, 20. Mai 2022**
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/spirituelle-angebote



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 hehlhörig. 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 und wo habe ich Heimat gefunden? 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



Sonntag

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



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**
18.15 Abendessen
19.45 **Abendandacht**
anschließend gemütlicher Ausklang



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! – Hier bin ich (daheim)!“**
12.30 Mittagessen
15.30 Kaffee
16.00 **Kraft des Atems & Kraft des Lachens**
18.15 Abendessen
19.45 **Abendandacht**
anschließend gemütlicher Ausklang



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
14.30 Kaffee
15.00 **„Das Weite suchen“**
Meditative Wanderung
Alternativprogramm für Teilnehmende mit gesundheitlicher Einschränkung
18.15 Abendessen
19.45 **Abendandacht**
anschließend gemütlicher Ausklang



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, 26. Juni 2022, 15:00–16:00 Uhr

„On Stage: Junge Musiker“

Unsere Reihe „On Stage“ ist eine Kooperation mit drei bayerischen Musikhochschulen. Im vierten Konzert dieser Reihe spielen zwei Kammermusik-Ensembles der Hochschule für Musik in Nürnberg. Der Eintritt zum Konzert ist kostenfrei, ein Dankeschön erwünscht.

- * Die Corona- und Hygieneregeln werden selbstverständlich während der gesamten Tagung und besonders während der liturgischen Feiern eingehalten.
- * Geeignete bequeme Kleidung – nach Möglichkeit Sportkleidung (je nach eigenem Temperaturempfinden) – für Yoga und Meditation
- * Falls vorhanden eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen für Yogaübungen
- * Wetterfeste Kleidung und Schuhe für Naturerleben

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Seniorenwoche – Die Kunst des Älterwerdens“ vom 26. Juni bis 30. Juni 2022 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