

# Fortbildung

---

30.06.2026 18:00 Uhr - 03.07.2026 15:30 Uhr

## **Achtsam dem Leben begegnen**

Meditation, Yoga und Wandern im Donautal

Die Tage der Achtsamkeit unterbrechen den Alltag. Sie bieten Raum und Zeit für sich selbst, zum Aufatmen, Kraft schöpfen, um sich neu auszurichten und die eigene Mitte wiederzuentdecken.

Die Landschaft des »Naturpark Obere Donau« mit Felsen, Wald, dem nahen Fluss, der jungen Donau und den angrenzenden Donauwiesen ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für gemeinsame Wanderungen und die unmittelbare Begegnung mit der Natur.

Meditation und Yoga sind Wege der Entspannung und der inneren Einkehr. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, laden dazu ein, mit sich freundlich und wohlwollend in Kontakt zu sein und dem Leben achtsam zu begegnen.

Was Sie bei diesem Angebot erwartet:

- Hinführung zur Stille, Meditation, Achtsamkeit
- Yoga (einfache Körper- und Entspannungsübungen)
- Täglich geführte Wanderungen (Gehzeit ca.3 Stunden)

Wer zu den Tagen der Achtsamkeit kommt

- hat Freude an achtsamen, sanften Yogaübungen, angeleiteter Meditation und gemeinsamen Wanderungen in einer großartigen, von Fluss und Felsen geprägten Landschaft.
- lässt sich ein auf Wegimpulse und Zeiten des Schweigens.
- verfügt über Grundkondition und Trittsicherheit - die Halbtageswanderungen sind zwischen 7 und 9 km lang, mitunter gibt es steile Wegabschnitte auf schmalen Waldpfaden.
- nimmt Quartier im Haus St. Hildegard der »Christlichen Meditationsstätte Sonnenhaus Beuron - eine Welt e.V.
- freut sich über ein einfaches, vegetarisches Essen.
- ist bereit zur Mithilfe bei den Spül- und Tischdiensten.

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um Anmeldung bis 28.05.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 16.06.2026 weitere Anmeldungen.

**Zielgruppe:**

**Termin:**

30.06.2026 18:00 Uhr - 03.07.2026 15:30 Uhr

**Kosten:**

600 EUR

Darin enthalten: Kursgebühr, Verpflegung mit vegetarischer Vollwertkost und Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Waschbecken (Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen).

**Veranstaltungsort:**

Haus St. Hildegard - Sonnenhaus Beuron  
Buchheimer Str. 2  
88631 Beuron

**Referent(inn)en:**

Judith Gaab (Theologin, Meditationsbegleiterin - liebt das Donautal und lebt auch dort)

Regina Laue (Regina Laue, zertifizierte Yogalehrerin; die Natur ist für sie Oase und Kraftort)

**Ansprechpartner:**

Iris Bieg (bieg.i@caritas-dicvrs.de, +49 (711) 2633-1291)

**Veranstalter:**

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität