

Fortbildung

06.10.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Lebensübergänge bewusst gestalten - Auf den Spuren von Klarheit, neuen Wegen und Balance

Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir viele Spuren: in Beziehungen, im Beruf, in unserer inneren Landschaft. Manche dieser Spuren sind kraftvoll und ermutigend, andere geprägt von Umwegen, Zweifeln oder Neubeginn. Und oft prägen sie uns nicht nur privat sondern auch unser tägliches (berufliches) Tun.

Ziele

- Spuren lesen: Rückblick auf prägende Erfahrungen und Entscheidungen
- Spuren verstehen: Persönliche Bedürfnisse und Werte als innerer Wegweiser
- Spuren verändern: Umgang mit Unsicherheit, innerem Druck und offenen Fragen
- Spuren setzen: Erste Schritte auf dem neuen Weg entwickeln
- Spuren der Leichtigkeit: Kleine Körperübungen zur Erdung und Lebendigkeit (z. B. Achtsamkeits- und Atemübungen, Lachyoga, Qi Gong)

Inhalt und Ablauf

Besonders in Übergangsphasen - nach beruflichen Einschnitten, familiären Veränderungen, Krankheit oder persönlichen Verlusten - lohnt es sich innezuhalten und zu fragen:

Welche Spuren haben mich geprägt?

Welche möchte ich weitergehen - und welche hinter mir lassen?

Welche neuen Spuren möchte ich setzen?

In diesem Tagesseminar schaffen wir Raum, um den eigenen Weg achtsam zu betrachten. Mit Methoden aus der Selbstreflexion, achtsamer Körperarbeit und bewusstem Innehalten richten wir den Blick nach innen - und nach vorn. Die Spur, der wir folgen, ist die eigene: individuell, sinnstiftend und lebendig. Wir arbeiten in einer Kleingruppe (8-12 Teilnehmende) in geschützter Atmosphäre. Es besteht die Möglichkeit für Einzelarbeit, Austausch und Bewegung.

Kontext

Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir viele Spuren: in Beziehungen, im Beruf, in unserer inneren Landschaft. Manche dieser Spuren sind kraftvoll und ermutigend, andere geprägt von Umwegen, Zweifeln oder Neubeginn. Und oft prägen sie uns nicht nur privat sondern auch unser tägliches (berufliches) Tun.

Zielgruppe:

Menschen in Umbruchphasen: nach Krankheit, Elternzeit, Trennung, Berufswechsel oder persönlichen Krisen

(BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 20 / 21 / 39 / 42 / 44)

Termin:

06.10.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

Normalpreis 310 €

CVS-MA 270 €

Referent(inn)en:

Andrea Bätzner (Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin, Kursleiterin für Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung. Ayurveda-Ernährungsberaterin, NLP-Practitioner, Tai Chi- und Yoga-Kursleiterin)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

003/2026BQ