



ANMELDEFRISTEN

Um Stornogebühren zu reduzieren, bitten wir um baldige Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2025. Solange freie Plätze zur Verfügung stehen sind Nachmeldungen bis 10. März 2025 möglich.

KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich digital über die Homepage des Zentrums Tabor www.tabor.jetzt an. Falls eine digitale Anmeldung nicht möglich sein sollte, oder bei Fragen, wenden Sie sich gerne an das Zentrum Tabor, Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart Sekretariat: Tel. 0711/2633-1291 Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung.

ARBEITSZEIT

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür pro Jahr eine Arbeitsbefreiung von bis zu 3 Tagen unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DiCV werden die Kosten der Veranstaltung entsprechend der Regelungen für spirituelle Fortbildungen übernommen.

Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

www.tabor.jetzt

VERANTWORTLICH

Alexander Bair

Tel. 0711/2633-1294

Bair.a@caritas-dicvrs.de

SEKRETARIAT

Iris Bieg

Tel. 0711/2633-1291

[Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de](mailto:Bieg.i@caritas-dicvrs.de)

BÜROZEITEN

Dienstag: 9–12.30 Uhr

Mittwoch & Donnerstag:

9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

Das Zentrum Tabor ist eine Einrichtung des Caritasverbands der Diözese Rottenburg-Stuttgart.



MEINE STIMME ALS KRAFTQUELLE

**Mich über meine Stimme mit mir
selbst und anderen verbinden**

2.–4. April 2025

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal



tabor

**Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität**



Meine Stimme ist meine Verbindung zur Welt. Durch sie kann ich mich ausdrücken, mich mit meinem Gegenüber austauschen, meinen Emotionen freien Lauf lassen und mich mitteilen.

Die Stimme ist oftmals aber auch Ausdruck meines inneren Zustands: bin ich ängstlich, ist meine Stimme leiser, bin ich glücklich, möchte ich die ganze Welt erreichen mit meinen Worten. Geht es mir nicht gut, kann die Stimme angeschlagen klingen – nicht nur bei einer Erkältung, sondern auch bei seelischen Herausforderungen. Vor allem bei schwierigen Themen auf der Arbeit, bei Diskussionen mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten oder wichtigen Präsentationen, versagt uns manchmal die Stimme.

Dieses Angebot soll in die Verbindung mit der eigenen Stimme bringen, den persönlichen Ausdruck stärken und zur Reflexion einladen, wann die Stimme leiser wird. Unterstützt wird die Arbeit mit Körper- und Meditationsübungen aus dem Yoga und christlicher Tradition.

Auch das gemeinsame Singen und Musizieren wird nicht zu kurz kommen (gerne Instrumente mitbringen). Alle sind willkommen, die offen für musikalische Erfahrungen und Bewegung sind. Gesangliche Vorerfahrungen sind nicht notwendig, etwas Lust zum Singen wäre schön. Ebenso werden keinerlei musikalische Qualitätsansprüche erhoben: Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

LEITUNG UND BEGLEITUNG

ANNA RIEDL

Yogalehrerin und Gesangspädagogin

ALEXANDER BAIR

Zentrum Tabor, Theologe, Hobbymusiker
mit Leidenschaft

WAS SIE BEI DIESEM ANGEBOT ERWARTET

- Bewegungseinheiten aus dem Yoga
- Die Stimme klingen lassen – mal laut, mal leise, mal drinnen, mal draußen in der Natur
- Gemeinsames Singen (bei schönem Wetter am Lagerfeuer)
- Eigene Glaubenssätze zur Stimme überprüfen und hinterfragen
- Spirituelle Impulse mit Stille, Gesang und Meditation
- Zeit für den Austausch untereinander und stille Zeiten

SIE BENÖTIGEN

- Den Wunsch, mit der eigenen (Sprech-)Stimme zu arbeiten
- Keine Vorkenntnisse im Yoga, aber Freude an Bewegung
- Festes Schuhwerk und passende Kleidung für die Übungen in der Natur
- Bequeme (Sport-)Kleidung für innen, in der Sie sich gut bewegen können
- Einen Pulli und warme Socken für die Entspannungsübungen

METHODEN UND ÜBUNGEN

- Klassisches Hatha Yoga mit Körper- und Atemübungen
- Meditative Elemente zur Überwindung körperlicher und geistiger Barrieren
- Reflexionsübungen zur eigenen (Sprech-)Stimme
- Bewegung in der Natur (je nach Wetterlage)

ZEITLICHER RAHMEN

Mittwoch 2. April 2025, 12 Uhr bis

Freitag 4. April 2025, 16 Uhr

KURSORT

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal

Am Münster 7

88499 Altheim-Heiligkreuztal

Informationen zur Anreise finden Sie hier:

www.kloster-heiligkreuztal.de

TEILNAHMEGEBÜHR

450 Euro

Darin enthalten: Kursgebühr, Vollverpflegung, Tagungsgetränke und Übernachtung im Einzelzimmer.