

Der KAB Kreisverband Vilshofen
lädt ein zu einem

Familienbildungs-
wochenende in Lambach

„Achtsamkeit: Leben im Hier und Jetzt“

13. -15. Dezember 2024



©pixabay

Preise für das Wochenende

	Je Person
Erwachsene	€ 84.—
Jugendliche bis 17 Jahre	€ 63.—
Kinder 7-11 Jahre	€ 56.—
Kinder 3 bis 6 Jahre	€ 48.—
Kinder bis 2 Jahre	frei

Wir verbringen unser Wochenende im

Kolping Ferienhaus Lambach

Lambach 1
93462 Lam
Tel. 09943 / 94070
info@haus-bayerischer-wald.de

Bitte überweisen Sie erst nach Erhalt der Buchungs-
bestätigung den Unkostenbeitrag auf das Konto des
KAB *Bildungswerk in der Diözese Passau e.V.* mit dem
Vermerk: Lambach 2024.

LIGA Bank Passau
BIC GENODEF1M05
IBAN DE79 7509 0300 0004 3070 54

Das Wochenende wird bezuschusst vom
• KAB-Bildungswerk in der Diözese Passau e.V.

KAB Bildungswerk in der Diözese
Passau e.V.
Kapellplatz 8
84503 Altötting

Absender:

.....
Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Tel.-Nr./Handy

.....
Mailadresse



Den Moment achten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Die Vergangenheit ruhen zu lassen und sich nicht um die Zukunft zu sorgen, nicht zu bewerten und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Erlebe den gegenwärtigen Moment bewusst, lerne wie Achtsamkeit zur inneren Ruhe und Kraft führt und dir dabei hilft, Stress zu reduzieren.

FREITAG

16:30 Uhr Abfahrt
18:00 Uhr Abendessen
19:00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, Einstieg ins Thema Achtsamkeit

SAMSTAG

ab 7:30 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Achtsamkeit im Alltag - wie geht das?
12:00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Achtsamkeit in der Natur erleben - mit einem Naturführer unterwegs
18:00 Uhr Abendessen

SONNTAG

ab 7:30 Uhr Frühstück
10:00 Uhr Gottesdienst
11:00 Uhr Reflexion und Auswertung: Was nehme ich zur Achtsamkeit mit?
12:00 Uhr Mittagessen, dann Heimfahrt

Leitung:

Alois Straßer (Organisation)
Tel. 09903-2314

Referentin:

Anna Straßer

Selbstanreise

Verbindliche Anmeldung bis 22. November

Über die Homepage www.bildungswerk.kab-passau.de
oder schriftlich mit Anmeldeformular an:

KAB Bildungswerk in der Diözese Passau e.V.
Kapellplatz 8
84503 Altötting



Für das KAB Familienbildungswochenende vom 13.-15. Dezember 2024
Im Ferienhaus Lambach
melden wir uns hiermit verbindlich an:

Name und Vorname Erwachsene/Geburtsdatum:

KINDER

Name Vorname Geb.datum

Ort, Datum

Unterschrift

