

(K)eine Zeit für Ruhe!



Podiumsgespräch

Face2Face Ein Lachen verschenken

Im Gespräch mit Christine Roth

Genießen Sie einen entspannten Abend in lockerer Atmosphäre - im Podiumsgespräch lernen Sie die Lachyoga-Leiterin Christine Roth kennen, erfahren, warum sie gerne „ein Lachen verschenkt“ und dies gemeinsam mit anderen ganz einfach beim LACHYOGA praktiziert. Angeleitete Lach- und Atemübungen laden spielerisch zum Mitlachen ein und setzen Glückshormone frei. Regelmäßiges Lachen - auch ohne Grund - ist sehr gesund. Und natürlich werden wir die eine oder andere Übung ausprobieren. Lassen Sie sich für Ihren Alltag anstecken!

Referentin: Christine Roth,
Geoparkrangerin, Gästeführerin, Stadtführerin und Expertin für Markgrafenkirchen, Kräuterführerin, zertifizierte Lachyoga-Leiterin

Impulse und Gespräche

Achtsam speisen

verlangsamen - gute Gespräche - genießen

Nehmen Sie sich Zeit für ein gutes Abendessen in ruhiger Atmosphäre. Wir geben Ihnen Impulse für anregende Tischgespräche und denken mit Ihnen darüber nach, was ein gutes Essen auszeichnet. Genießen Sie dazu ein schmackhaftes Drei-Gänge-Menü. Und nehmen Sie die eine oder andere Anregung für Ihre Esskultur im Alltag mit.

Referenten: Gemeindereferentin Bärbel Mader
StDin i.R. Karin Ohlendorf
BGR Pfarrer Günter Vogl

Nr. 2-13407

 **Mi 17.02.2027,**
19:30 – 21:00 Uhr

 Gasthof-Pension Reinl,
Sichersreuth 1, 95680
Bad Alexandersbad

€ 3,- €



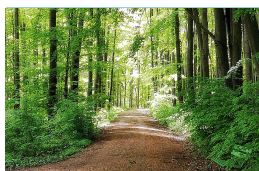
Nr. 2-13404

 **Sa 27.02.2027,**
19:00 – 22:00 Uhr

 Wunsiedel, Luisenburg,
Luisenburg-Resort

€ 39,- € Getränke sind
selbst zu bezahlen

(K)eine Zeit für Ruhe!



Nr. 2-13409

 **Sa 17.04.2027,**
14:00 – 16:00 Uhr

 Treffpunkt: Waldsassen

€ 3,- €

 Den genauen Treffpunkt
senden wir Ihnen
Anfang April per E-Mail
zu.

Workshop

Gehen – Atmen – Entspannen – Sein

Geführter Resilienz-Spaziergang

Gemeinsam gehen wir in ruhigem Tempo und nutzen meditative Impulse sowie praktische Anleitungen, um innezuhalten, den Atem bewusst zu spüren und Entspannung nachhaltig und praxisnah in den Alltag mitzunehmen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in Waldsassen, um die Wanderung nachklingen zu lassen.

Referentin: Bettina Rögner,
Dipl. Rel.päd. (FH),
zert. Kräuterführerin, zert. Mentorin für Garten
und Natur (KuBZ Waldsassen), Pilgerwegbegleiterin



Nr. 2-13411

 **Do 10.06.2027,**
17:30 – 19:00 Uhr

 Wunsiedel, Kath.
Pfarrheim,
Senestreyplatz 3

€ 3,- €

Workshop

Spannung und Entspannung

Achtsamkeits-Training für Körper und Geist

Achtsamkeit bedeutet, deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. In diesem Training kombinieren wir gezielt Bewegung mit Achtsamkeitspraktiken - beides führt zu bewusster Entspannung und Stressabbau.

Du lernst konkrete Übungen für Körper und Geist: Ruhe stellt sich ein. Deine Lebensqualität steigt. Du entwickelst das positive Verhältnis zu dir weiter. Die Techniken kannst du sofort im Alltag einsetzen - für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Referentin: Christine Axmann-Kolb,
Sport- und Gymnastiklehrerin



(K)eine Zeit für Ruhe!



Nr. 2-13443

 **Starttermin:**
Di 06.10.2026
Fünf Kurs-Abende
(monatlich), jeweils
18.00 - 21.00 Uhr

 Kirchenlamitz,
Lebenswelten
FICHELGEIRGE,
Josef-Haydn-Straße 3
 220,- € Kursgebühr (5
Abende, inkl. Material)

Kurs

Kreative Auszeit – für Dich (Dienstagskurs)

Bekomme den Kopf frei, genieße die Ruhe und die Verbindung mit dir selbst und anderen!

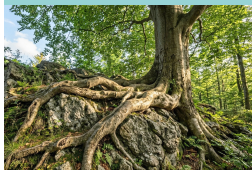
Ein Abend teilt sich in drei Abschnitte:

- Zusammen unterwegs sein.
- Eine Stille voller Farben
- Entspanntes Miteinander mit faszinierendem Austausch

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich eine kreative Auszeit gönnen und ihre innere Welt erkunden möchten.

Referentin: Karina Koeppel,

Supervisorin, Coach, Mediatorin, Syst. Paar- und Familienberaterin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Psychotherapie (HPG), Traumasensibles Arbeiten



Nr. 2-13401

 **Mo 19.10.2026,**
19:30 Uhr

 Marktrechwitz, Pfarrheim
Herz Jesu,
Friedensplatz 3
 Spende erbeten

Vortrag mit Gespräch

Das Immunsystem der Seele stärken

Impulse aus dem Resilienztraining

Im Laufe unseres Lebens sind wir mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem oft unterschiedlich um. Manche Menschen integrieren es schnell in ihr Leben, andere drohen daran zu zerbrechen.

Der entscheidende Faktor, wie schnell wir nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommen, ist die Resilienz des Einzelnen. Mit Hilfe des Resilienztrainings werden Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult.

Referentin: Michaela Blattinig,

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Leiterin der Fachstelle
Ehrenamtsentwicklung, Resilienztrainerin

(K)eine Zeit für Ruhe!



Nr. 2-13405

 **Vier Treffen montags**
(09. / 16. / 23. /
30.11.2026), jeweils
19:00 bis 20:30 Uhr

 Online-Kursraum der
KEB im Bistum
Regensburg
 48,- €

Online-Seminar

Resilienztraining online

4 Abende - 7 Schritte - mehr innere Stärke

Sie lernen, wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken, Ressourcen aktivieren und konkrete Gewohnheiten entwickeln, um mit mehr Gelassenheit, Zuversicht und Klarheit durchs Leben gehen zu können. Dazu gibt es konkrete Übungen zum Ausprobieren und kurze Reflexionsimpulse.

Referentin: Michaela Blattinig,

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Leiterin der Fachstelle
Ehrenamtsentwicklung, Resilienztrainerin



Nr. 2-13527

 **Mo 16.11.2026,**
15:30 Uhr

 Wunsiedel,
Stadtbücherei,
Marktplatz 1

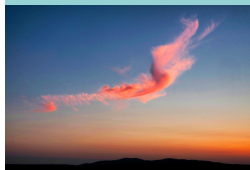
Lesung mit Gesprächsrunde

Bücher-Ei fühlt seinen Körper

mit Besuch der Filumi-Tiere in der Bücherei

Die fünf Filumi-Freunde stellen fest, dass jeder Körper die Welt auf seine eigene Weise wahrnimmt. Deshalb ist jeder von uns einzigartig.

Moderation: Martina Rohrmüller, KEB Wunsiedel
Jana Schaidinger, Stadtbücherei Wunsiedel
Hanna Baumann, KEB Wunsiedel



Nr. 2-13406

 **Sa 21.11.2026,**
9:00 - 11:30 Uhr

 Marktrechwitz, Pfarrheim
Herz Jesu,
Friedensplatz 3
 3,- € + Kosten für
Frühstück

Frauenfrühstück mit Podiumsgespräch

Face2Face Augenblick mal!

Im Gespräch mit Kathrin Karban-Völkl

Heute schon gelebt, gelacht, gestaunt? Mit Liedern, Geschichten und viel Lebendigkeit schnappen wir uns den Augenblick: Das Leben ist jetzt und es ist ein Geschenk. Heute, morgen und jeden neuen Tag.

Referentin: Kathrin Karban-Völkl,

Religionspädagogin FH, Gestaltpädagogin, Texterin, Autorin

(K)eine Zeit für Ruhe!



Nr. 2-13528

 **Mo 23.11.2026,**
15:30 Uhr

 Bad Alexandersbad, Am
Kurpark
Treffpunkt: Vor dem
Haupteingang des
Alexbad



Nr. 2-13408

 **So 20.12.2026,**
18:15 - 19:00 Uhr

 Wunsiedel, Kath.
Pfarrheim St. Wolfgang,
Senestreyplatz 3



Nr. 2-13397

 **Di 19.01.2027,**
19:00 - 21:45 Uhr

 Wunsiedel, Kath.
Pfarrheim St. Wolfgang,
Senestreyplatz 3
 KEB Wunsiedel

Lesung mit Gesprächsrunde

Bücher-Ei fühlt sich entdeckerisch

unterwegs mit den Filumi-Tieren

Die Filumi-Tiere finden den Schatz der Heilquelle und erkennen, dass das Herz den Weg weiß.

Moderation: Martina Rohrmüller, KEB Wunsiedel
Jana Schaidinger, Stadtbücherei Wunsiedel
Hanna Baumann, KEB Wunsiedel

Einführung

Das Taizégebet

Einführung in eine ökumenische Gebetstradition

Die ökumenische Gemeinschaft von Taizé zieht mit ihrer einfachen Botschaft, einer ansprechenden Liturgie und ihren bekannten meditativen Gesängen seit Jahrzehnten viele vor allem junge Menschen aus der ganzen Welt an. Lernen Sie in dieser Einführung die Gebetstradition kennen.

Moderation: BGR Pfarrer Günter Vogl

Filmgespräch

Gewohnheit und Freiheit

Die Kunst des Einfachen

Diese Filmüberraschung lädt dich ein, in jene Zwischenräume zwischen Monotonie und Wunder zu blicken, wo ein flüchtiger Moment oder eine neue Freundschaft alles verändern kann. Hier geht es um die Kraft der Gegenwart - darum, wie wir wirklich lebendig sind. Ein Film, der dich einlädt, deine eigene Routine anders zu sehen.

Moderation: BGR Pfarrer Günter Vogl