

Fr, 22.03.24, 18:00 Uhr - So, 24.03.24, 15:00 Uhr

## Die Macht des rosa Elefanten.

Einführung in eine christliche Meditationspraxis.

**Zur Ruhe kommen, mitten im Alltag, das ist möglich!**



Wenn das Gedankenkarussell nicht anhält oder der Strudel von Emotionen eine große Sogkraft entwickelt, dann hat sich der „rosa Elefant“ in einem eingenistet.

Wie schön wäre es, einfach sagen zu können, ich denke jetzt nicht

mehr an den „rosa Elefanten“. Hat er sich einmal ausgebreitet, lässt er sich nicht mal eben vertreiben. Durch Meditation lassen sich Gedanken in Schach halten.

Meditationspraktiken können helfen, wieder mehr Herr oder Frau im eigenen Haus zu sein – und den Elefanten vor die Tür zu setzen.

An diesem Wochenende ist Zeit für Fragen wie: Welche Meditationsformen gibt es und sind für mich geeignet? Wie kann ich sie mit einer christlichen Spiritualität verbinden? Wie lassen sich Meditationsformen in meinen Alltag integrieren?

**Ein Wochenende zum Kennenlernen und Ausprobieren, Ideen und Impulse über das Wochenende hinaus mitnehmen.**

**Ihre Referentin:** Anne Decamotan  
Freie Theologin, Coachin, Trauerrednerin



**Ort:**

Bistumshaus

St. Otto

Heinrichsdamm 32,  
96047 Bamberg

[www.bistumshaus-bamberg.de](http://www.bistumshaus-bamberg.de)

Details s.

Rückseite

Anmeldung bitte bis  
02.02.24 telefonisch

0951/9169116 oder  
online: [www.kab-](http://www.kab-bamberg.de/)

[bamberg.de/  
bildung/  
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

**Seminar-Nr.:**

**2024-01-164**

**Veranstalter:** KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de), E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V., KAB in der Erzdiözese

Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg

## Reise, Zeitplan, Unterkunft und Verpflegung

**Individuelle An- und Abreise:** Anfahrtsskizze und Parkhinweise siehe [www.bistumshaus-bamberg.de/kontakt/anfahrtsskizze](http://www.bistumshaus-bamberg.de/kontakt/anfahrtsskizze)

**Fr, 22.03.2024:** Check-in ab 14:00 Uhr möglich, Beginn mit gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr, im Anschluss: Seminar

**Sa, 23.03. und So, 24.03.2024:** ab 07:30 Uhr Frühstück, 09:00 - 12:00 Uhr Seminar (inkl. 1 Pause), Mittagessen, 13:00-16:00 Uhr Seminar (inkl. 1 Pause)

**Unterkunft und Verpflegung:** *Bistumshaus St. Otto*

Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet und Tagungspauschale:  
Mittag- und Abendessen sowie Kaffeepausen

## Bitte mitbringen

Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

## Seminarunterlagen und Materialien erhalten Sie im Kurs.

Dieses Seminar ist ein Angebot der „**Akademie für Zeitenwende und Zukunftsgestaltung (AZZ)**“. Dabei handelt es sich um ein Fortbildungsangebot des KAB Bildungswerks Bamberg, als „Zukunftsthema“ finanziell gefördert durch die KEB Bayern: Die Teilnehmenden werden in ihren Fähigkeiten geschult, Veränderungen erfolgreich zu meistern. Der Kurs ist Bestandteil des Moduls 3 „Umbrüche im Alltagsleben“. Weitere Informationen unter: [www.kab-bamberg.de/bildung](http://www.kab-bamberg.de/bildung)

## DANK Förderung keine Seminargebühr!

## Kosten für Übernachtung und Verpflegung, max. 12 Teilnehmende:

Frühbucheangebot für die ersten 8 Anmeldungen:

KAB-Mitglieder 100,00 Euro      Nicht-Mitglieder 150,00 Euro

Alle weiteren Anmeldungen:

KAB-Mitglieder 200,00 Euro      Nicht-Mitglieder: 250,00 Euro

### Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html> .

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg