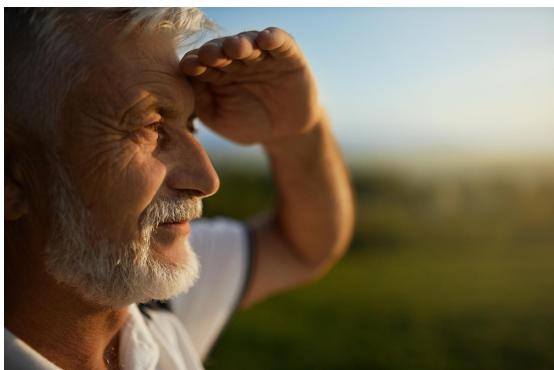


# KAB Bildungsarbeit BAYERN

## Männer-Wochenende im Mai Fr, 12.06.26, 18:00 Uhr - So, 14.06.26, 13:00 Uhr Älterwerden ist nichts für Feiglinge Männerwochenende zum Thema Resilienz – würdig und friedvoll älter werden

Bild von Freepik



Älterwerden stellt uns vor besondere Herausforderungen: körperliche Veränderungen, Abschiede, neue Rollen, Fragen nach Sinn und Vermächtnis. Gleichzeitig eröffnet diese Lebensphase die Chance auf Reife, Gelassenheit und innere

Freiheit. Doch das geschieht nicht von allein — es braucht innere Stärke. Genau hier setzt Resilienz an.

An diesem Wochenende laden wir Männer ein, innezuhalten, Bilanz zu ziehen und neue Kraftquellen zu entdecken. In einem geschützten Rahmen unter Männern arbeiten wir mit bewährten Übungen aus der Resilienz-Praxis, Reflexion, Austausch und einer guten Portion Humor. Wir begegnen uns ehrlich, respektvoll und ohne Leistungsdruck. Es geht nicht darum, Probleme zu lösen, sondern tragfähiger zu werden — für sich selbst, für andere und für die kommende Lebensphase.

**Für wen?** Für Männer, die ihr Älterwerden bewusst gestalten möchten — unabhängig davon, ob sie gerade am Übergang zum Ruhestand stehen oder sich schon mitten in dieser Phase befinden.

**Ziel:** Gestärkt, geklärt und mit mehr innerem Frieden in den Alltag zurückkehren — und vielleicht mit dem Gefühl: Älterwerden ist anspruchsvoll, aber auch eine würdige und lebendige Zeit.

**Ihre Referentin: Christina Eggerl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach**

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

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

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg,

Kontakt: 0951-91691-0, [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



Ort:  
Kloster  
Schwarzenberg

Klosterdorf 1  
91443 Scheinfeld

Details  
s. Rückseite

Anmeldung  
bis 10. März 2026  
online:

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

Seminar-Nr.:

2026-01-304



gefördert durch

## **Inhalte des Wochenendes:**

- Resilienz verstehen und gezielt stärken
- Das eigene Lebensrad: Wo stehe ich — und was trägt mich?
- Umgang mit Verlust, Veränderung und Endlichkeit
- Ressourcen aktivieren: Was hat mich durchs Leben getragen?
- Mit Humor und Selbstfreundlichkeit auf die eigene Biografie schauen
- Übungen zur inneren Stabilität und Gelassenheit
- Austausch unter Männern über das, was wirklich zählt

## **Reise, Zeitplan, Unterkunft und Verpflegung**

**Individuelle An- und Abreise:** Hinweise zu Lage und Anfahrt unter:

[www.kloster-schwarzenberg.de](http://www.kloster-schwarzenberg.de)

**Fr, 12.06.2026:** Beginn mit gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr

**So, 14.06.2026:** Ende mit einem Gottesdienst und gemeinsamen Mittagessen

**Unterkunft und Verpflegung:** Einzelzimmer/Doppelzimmer inkl. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Kuchen, Abendessen.

## **Kosten für Übernachtung und Verpflegung (max. 13 Teilnehmende):**

**Teilnahmegebühr = Seminargebühr + Unterkunft/Verpflegung\***

**Für KAB-Mitglieder: 120,00 Euro + 192,00 / 206,00 Euro (Doppel-/Einzelzimmer)**

**Für Nicht-Mitglieder\*: 170,00 Euro + 192,00 / 206,00 Euro (Doppel-/Einzelzimmer)**

\*KAB-Mitgliedschaft kostet 56,00 Euro pro Jahr.

**Das Seminar ist nur als KOMPLETPAKET buchbar!**

### **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