

## Anmeldung

# ***Auszeit für Körper, Geist und Seele***

Freitag 11.04. – Sonntag 13.04.2025  
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

[ ] Einzelzimmer [ ] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein/Opf.

Tel. 09462/950-0

**Bitte bequeme Kleidung und dicke  
Socken mitbringen!**

### **Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung  
im Einzelzimmer: 156,00 €  
Kursgebühr: 110,00 €

Für dieses Wochenende gibt es unter Umständen  
einen Zuschuss von der Krankenkasse oder vom  
Arbeitgeber. Bitte fragen Sie bei den  
entsprechenden Stellen nach!

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn des  
Kurses direkt in Hofstetten zu begleichen,  
EC-Kartenzahlung ist möglich.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder  
andere Verpflegungswünsche an.

**Weitere Informationen unter:**

[www.pallottiner-hofstetten.de](http://www.pallottiner-hofstetten.de)

# ***Auszeit für Körper, Geist und Seele***



Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.

**Freitag 11.04. – Sonntag  
13.04.2025**

# ***Auszeit für Körper, Geist und Seele***

**„Tu deinem Körper etwas Gutes damit die Seele  
Lust hat darin zu wohnen.“**

(Theresia v. Avila)

Der Weisheit der Theresia von Avila folgend  
bietet dieses Wochenende:

- Zeit haben für sich, für Körper, Geist und Seele;  
- Zeit um Kraft zu schöpfen für den Alltag;

- offen werden für Erfahrungen, die helfen, den  
Herausforderungen des Lebens neu zu begegnen;

- unter fachlicher Anleitung in Berührung  
kommen mit Yoga, Heilströmen, Meditation und  
spirituellen Impulsen;

- die freie Zeit nutzen, um sich selbst und Gott zu  
begegnen und in der Tiefe dem Geheimnis des  
Menschseins nachzuspüren.

Unterschiedliche Elemente, die der Entspannung  
dienen, Aufenthalte in der Natur und die Stille  
und spirituelle Kraft des Exerzitenhauses  
können helfen, zur Ruhe zu kommen. So kehren  
Körper, Geist und Seele gestärkt in den Alltag  
zurück.

## **Elemente des Wochenendes sind:**

- Yoga auf Stühlen (für jedes Alter  
geeignet) Resi Stratenschulte, zertifizierte  
Yogalehrerin,
- Heilströmen – „Jin Shin Jyutsu“  
C. Pongratz-Liedl, Heilpraktikerin
- Spirituelle Impulse
- Meditation
- Austausch
- Freie Zeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Geistl. Begleitung durch P. Markus Reck

## **Dauer:**

**Beginn:** Freitag, 11.04.2025 18.00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 13.04.2025 13.00 Uhr

## **Leitung:**

**Claudia Rosenhammer RL i.K. und Team**

## **Anmeldung:**

**Per Post** (siehe rechter Abschnitt)

**Per Mail an:**

[exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org)



**Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein**