

## TERMIN

Freitag, 22. Oktober 2021, 17:30 Uhr  
bis  
Sonntag, 24. Oktober 2021, 13:30 Uhr

## KOSTEN

Erwachsene ab 27 Jahren	150,00 €
Erwachsene 18-26 Jahre	130,00 €
Rabatt für KLB-Mitglieder	15,00 €
1. Kind	50,00 €
ab 2. Kind	40,00 €
Kinder von 1-4 Jahren	20,00 €

(Sie möchten teilnehmen, aber Ihr Budget lässt es nicht zu? Wenden Sie sich an uns. Wir finden sicher einen Weg.)

## ANMELDUNG

bitte **bis 22. September 2021** an:

Kath. Landvolkbewegung Bamberg  
Bildungswerk e.V.  
Jakobsplatz 8  
96049 Bamberg  
Tel.: 0951/502-3800  
klb@erzbistum-bamberg.de

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag bis zum **13. Oktober 2021** auf folgendes Konto:

Sparkasse Bamberg  
IBAN: DE37 7705 0000 0000 0720 58

## Bitte mitbringen:

- Hausschuhe
- Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Isomatte
- Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

## SCHUTZKONZEPT

siehe <https://knock.de/infos/corona-schutzkonzept>

Kurz vor der Veranstaltung werden alle Angemeldeten über die aktuell geltenden Vorschriften informiert.

## VERANSTALTER

Kath. Landvolkbewegung (KLB)  
Bamberg - Bildungswerk e.V.

Jakobsplatz 8  
96049 Bamberg  
0951/502-3800  
klb@erzbistum-bamberg.de



Katholische  
Landvolk  
Bewegung

## FAMILIENBILDUNGS- WOCHELENDE



Bild: Peter Weidemann; In: Pfarrbriefservice.de

## KRAFTZEIT - Auftank- Familienwochenende

*Ein Achtsamkeitswochenende  
zum Auftanken und  
Entspannen für Familien*

**22.-24. Oktober 2021**  
Haus am Knock  
Teuschnitz

## KRAFTZEIT –

### Auftank-Familienwochenende

*Ein Achtsamkeitswochenende zum Auftanken und Entspannen für Familien*

Im Vielerlei unserer Aufgaben fällt es uns oft nicht leicht inne zu halten und Zeit für uns selbst zu finden. Jeder will etwas von uns, meist geben wir auch gerne, doch wo bleiben wir? Nehmen wir uns bewusst ein Wochenende Zeit, um innezuhalten, uns zu stärken und aufzutanken. Kommt mit – entspannt euch, tankt auf, lasst euch inspirieren, genießt und bewegt etwas in euch!

Wir wollen das Laute und Hektische unseres Alltags loslassen, innehalten und miteinander zur Ruhe kommen, Entspannung finden und Krafttanken zum Weitergehen.

Die Tage werden gestaltet mit einfachen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Bewegung in der Natur, Übungen zum Loslassen und Kraft schöpfen, spirituellen Textimpulsen, Gebet, Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Unser „Treibstoff“ ist entspannend, spirituell und meditativ, mit Zeit für sich selbst und Zeit für Andere.

Wir freuen uns auf ein interessantes Wochenende!

*Sonja Schramm*

Referentin

*Maria Schmutzler*

Leitung

## PROGRAMM

(Änderungen sind möglich!)

### Freitag, 22. Oktober 2021

ab 17:30 Uhr Anreise  
18:30 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Begrüßung, Ankommen, Kennenlernen und Einführung ins Thema

### Samstag, 23. Oktober 2021

8:15 Uhr Frühstück  
9:15 Uhr Morgenimpuls  
9:30 Uhr Arbeitseinheit I  
12:30 Uhr Mittagessen  
13:30 Uhr meditativer, spiritueller Spaziergang  
15:30 Uhr Kaffeepause  
16:00 Uhr Arbeitseinheit II  
18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Abendprogramm - bunter Abend mit Spiel und Spaß

### Sonntag, 24. Oktober 2021

8:15 Uhr Frühstück  
9:00 Uhr Arbeitseinheit III  
10:00 Uhr Gottesdienst  
11:00 Uhr Reflexion, Abschlussrunde und Verabschiedung  
12:30 Uhr Mittagessen  
*danach Veranstaltungsende*

**Parallel zu den Bildungseinheiten gibt es eine Betreuung für die Kinder.**

## REFERENTIN

Sonja Schramm  
Fachberaterin für Burn-Out-Prävention  
Entspannungscoach

## KINDERBETREUUNG

Geli Schütz  
Kinderpflegerin  
Franziska Baumgärtner  
Erzieherin

## SEMINARLEITUNG

Maria Schmutzler  
Geschäftsführende Referentin der KLB Bamberg  
ehemalige, ehrenamtliche Kinderbetreuerin im Haus am Knock

## UNTERKUNFT

Haus Am Knock, Jugendbildungshaus  
Dr. Karl Braun Straße 1  
96358 Teuschnitz  
<https://knock.de/>

- Einzel-, Zweibett-, Dreibett- und Vierbettzimmer mit Dusche & WC
- Tischtennis (Schläger und Bälle bitte mitbringen), Billard, Kicker, Brettspiele
- Sportgeräte (z.B. Kletterwand, Fußball, Federballspiele, Torwand, Basketballkorb)
- Ruhige und idyllische Umgebung mitten im Naturpark Frankenwald