

Erfüllter Ruhestand u. Lebendigkeit
Erhaltung bes. für Neu- und Jungrentner*innen

Josef Kratschmann



Erfüllter Ruhestand

Anleitung für Interessierte der Seniorenpastoral



Josef Kratschmann,
Leiter der Fachstelle Seniorenpastoral im Bistum Regensburg, Pastoralreferent

Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Eintritt frei

Tel. 0941 597 2300; josef.kratschmann@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltung lädt zu einem ganzheitlichen Weg zu mehr Lebendigkeit, innerer Balance und Sinn ein. Im Zusammenspiel von Körper, Psyche, Beziehung und Spiritualität werden Ressourcen wie Achtsamkeit, Resilienz, Kreativität und Hoffnung gestärkt. Themen sind persönliche Entwicklung, gelingende Beziehungen, gesellschaftliche Verantwortung sowie der konstruktive Umgang mit Wandel, Krisen und Unsicherheit. Inspirierende Impulse - u. a. aus der Sinnlehre nach Viktor Frankl - eröffnen Räume für Selbstannahme, Dankbarkeit und Urvertrauen und ermutigen, das eigene Leben bewusst, verbunden und sinnvoll zu gestalten.

Textzusammenfassung von ChatGPT

Fachstelle Seniorenpastoral, Regionale KEB Regensburg Land

12.06.2026
14:00 - 16:30 Uhr