

Die Lebensmittel gestalten und genießen

Kurs für Frauen von 40 bis 60 Jahren

Die Mitte des Lebens bringt für viele Frauen Veränderungen mit sich: in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, in der Familie, im Beruf und in anderen Lebensbereichen.

Manche sehnen sich nach einem Aufbruch, andere möchten neue Kraftquellen erschließen oder einen Gang zurückschalten.

Durch Impulsreferate, Austausch, kreative Elemente und Reflexionszeiten erkunden wir, wie wir diese besondere Lebensphase gelassen und zuversichtlich gestalten können.

Thematische Schwerpunkte sind unter anderem: Loslassen und Neues wagen, mit Grenzen umgehen, Ressourcen ausloten, sich an den eigenen Werten orientieren, Begleiter sein und begleitet werden, im Vertrauen auf Gott weitergehen.

19.09–21.09.2025	Kurs 25-511
Kursgebühr	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

Leitung: Catrin Walz

Referentin in der Erwachsenenbildung, Körperpädagogin und Meditationsanleiterin (ELKB).

Anreise:

Wenn Sie mit dem **Auto** anreisen, verlassen Sie die Autobahn A3 Nürnberg-Würzburg an der Ausfahrt Wiesentheid und gelangen über Rüdtenhausen, Wiesenbronn zum Schwanberg; oder sie verlassen die A7 Ulm-Kassel an der Ausfahrt Kitzingen und fahren auf der B8 durch Kitzingen und biegen dann im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt rechts ab Richtung Rödelsee.

Mit der **Bahn** erreichen Sie uns über die Bahnhöfe Iphofen oder Kitzingen. Wir haben mit drei Taxiunternehmen eine Preisvereinbarung. Weitere Hinweise finden Sie auf unserer Homepage.



Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.
Schwanberg 1+3, 97348 Rödelsee
Telefon: +49-9323-320
Fax: +49-9323-32116
Mail: info@schwanberg.de

[schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)

Spendenkonto: Sparkasse Mainfranken
IBAN: DE13 7905 0000 0048 952121
BIC: BYLADEM1SWU

Bilder: Fundus (ELKB) und Evangelisches Kloster Schwanberg.
Titelbild: pixabay



Die Lebensmittel gestalten und genießen

Kurs für Frauen von 40 bis 60 Jahren

19.09–21.09.2025



Evangelisches
KL+STER
SCHWANBERG

Das Evangelische Kloster Schwanberg

Das Evangelische Kloster Schwanberg ist ein Ort für Menschen, die nach christlicher – spiritueller Orientierung suchen. Die Spiritualität des Schwanbergs wird vom geistlichen Leben der Community Casteller Ring geprägt.

Die Schwestern der Community leben als Evangelische Benediktinerinnen und wagen klösterliche Gemeinschaft auf Lebenszeit.

Zu den Gebetszeiten und Gottesdiensten in der St. Michaelskirche sind Sie herzlich eingeladen!

Gebetszeiten:

Morgengebet: 06:30 Uhr

Mittagsgebet: 12:00 Uhr

Abendgebet: 18:00 Uhr

(sonn- und feiertags 17:00 Uhr)

Nachtgebet: 20:00 Uhr

(entfällt am Dienstag und Sonntag)

Sakramentsgottesdienste:

Sonntag: 09:00 Uhr

Dienstag: 19:30 Uhr

Freitag: 06:30 Uhr

(mit Angebot der pers. Segnung)



Tagungsstätte Schloss Schwanberg

Im historischen Gebäude von Schloss Schwanberg stehen für Gruppen und Urlaubsgäste 24 Einzel- und 26 Doppelzimmer zur Verfügung, meist in komfortablem Schlossambiente mit Nasszellen, teilweise als einfacher ausgestattete Zimmer.

Unsere Seminar- und Aufenthaltsräume bieten Platz für Plenums- und Kleingruppenarbeit, für Festveranstaltungen, für Workshops, für Chorproben und Konzerte und für Meditation. Moderne Tagungstechnik steht zur Verfügung. Nach kreativer Arbeit können Sie den Tag in einem unserer gemütlichen Aufenthaltsräume bei einem Glas fränkischen Wein ausklingen lassen.



Anmeldung

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf unserer Homepage unter: kloster.schwanberg.de

Möchten Sie sich schriftlich anmelden senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

Evangelisches Kloster Schwanberg

Geistliches Zentrum Schwanberg

– Rezeption –

Schwanberg 3, 97348 Rödelsee

Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich!

Rezeption

Ansprechpartnerinnen

Madeleine Guendel – Leitung

Julia Finger

Birgit Heller

Martina Studtrucker

Telefon 09323-32 128

Fax 09323-32 116

E-Mail rezeption@schwanberg.de

Öffnungszeiten

Montag–Donnerstag 8.30 – 12 Uhr
13 – 16.30 Uhr

Freitag 8.30 – 12 Uhr
13 – 17 Uhr

Samstag 8.30 – 11 Uhr

Sonn- und Feiertag nur bei Anreise geöffnet!

Telefonzeiten

an Werktagen 9 – 11.30 Uhr und 14 – 16 Uhr