

### Unsere Rückreise ab Lindau Insel

- mit dem ÖPNV - Zugverbindungen: (für So, 27.04.2025)

mindestens 1x stündlich, z.B:

nach Oberstaufen	ab 17:04	an 17:50	direkt
nach Augsburg	ab 17:04	an 19:14	direkt
nach Ulm	ab 17:22	an 19.13	1 Umstieg, 20 min
nach Oberstdorf	ab 17:04	an 18:40	1 Umstieg, 9 min

Termin	26. – 27.04.2025
Start	Bahnhof Oberstaufen, Bahnhofplatz 1, 87534 Oberstaufen
Ziel	Evangelische Kirche St. Stephan, Am Marktplatz / Hospiz, Paradiesplatz 1, 898131 Lindau – Insel
Beginn	Samstag um 8:30 Uhr
Ende	Sonntag nach der Ankunft in Lindau
Teilnehmer maximal	10 Personen
Teilnehmer minimal	8 Personen
1. Pilgerbegleiter	Dietrich Tiggemann, qual. Pilgerbegleiter
2. Pilgerbegleiter	Reinhard Philipp
Selbstbeteiligung	Kreuzbund-Mitglieder      x Euro Gruppenbesucher      y Euro
Anmeldung	bis spätestens <b>tt.mm.2025</b> über Gruppenleiter

## VNR 25-05-17 Männerseminar : Resilienz

Resilienz – ein Thema für uns alle. Oft gehört, sei gut und hilfreich, aber was heißt das überhaupt? Eine kurze Beschreibung lautet, Resilienz ist die Fähigkeit emotionale und mentale Belastungen zu überwinden, ohne dass daraus psychische Störungen entstehen können. Resilienz bedeutet, mehr positive Emotionen, mehr Lebensfreude, bessere Lösungsstrategien, bessere Widerstandsfähigkeit fördern - Probleme lösen ohne dass Stress aufkommt.

Wir wollen uns mit Resilienz näher auseinandersetzen und lernen gelassener zu werden...

Termin	16. - 18.05.2025
Tagungsort	Kath. Landvolkshochschule Wies e.V. Wies 20, 86989 Steingaden    Tel. 08862-9104-0
Beginn	Freitag 18 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag nach dem Mittagessen, ca 13:00 Uhr
Teilnehmer maximal	17 Personen
Teilnehmer minimal	12 Personen
Referent	Klaus Bilgeri, Dipl.Soz.Päd.(FH)
Selbstbeteiligung	Kreuzbund-Mitglieder      100 Euro Gruppenbesucher      120 Euro
Anmeldung	bis spätestens <b>21.02.2025</b> über Gruppenleiter