

Einladung zum Kraftquellentag für Ehrenamtliche

Erleben von Freude – Kraft tanken – wohltuende und inspirierende Impulse – Austausch mit gleichgesinnten Ehrenamtlichen – all das erwartet Dich an diesem Kraftquellentag.

Wir wenden uns den Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu: Achtsamkeit – Balance und Verbundenheit.

Wir erleben am eigenen Leib, wie sie Wirkung entfalten und entwickeln Strategien, um sie im Alltag zu sichern.

Nachhaltig sorgen wir somit für unsere Resilienz.

Egal, wie lange Du Dich schon ehrenamtlich engagierst: Deine Zeit, Dein Einsatz und Dein Wohlbefinden zählen.



Erzdiözese
Freiburg

Referentin:

*Sandra Klein-Gißler, Dipl. Rel-Päd,
Fachberaterin für Selbstfürsorge,
www.klein-gissler.de*

Getränke und Imbiss gibt es in den Pausen. Für das Mittagessen bitten wir Sie, in den Lokalitäten der schönen Innenstadt selbst zu sorgen. Kosten entstehen für die Teilnehmenden keine.

Anmeldung bis 30. September
beim Veranstalter:

Erzdiözese Freiburg
Diözesanstelle Hochrhein
Kath. Gemeindehaus
Eisenbahnstr. 29
79761 Waldshut-Tiengen



07751/8314-400



hochrhein@dst-hr.de
www.dst-hr.de

Gesunderhaltung durch Resilienz und Selbstfürsorge

10. Oktober 2026

9.30 – 16 Uhr

Waldshut

**Kath. Gemeindehaus
Eisenbahnstr. 29**

