



Allein oder einsam? – Besinnungstag Spirituelle Impulse und Übungen zu einer Grunderfahrung des Daseins

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, das wohl in modernen Gesellschaften weiter zunimmt. Nicht nur ältere Menschen, auch Jugendliche und junge Erwachsene leiden zunehmend darunter.

Einsamkeit kann sich auf das soziale und emotionale Wohlbefinden auswirken, mitunter auch auf die körperliche Gesundheit. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, die die persönliche Resilienz stärken. Der Einsamkeit nicht aus dem Weg zu gehen, sie anzuschauen und zu deuten, könnte ein erster Schritt dazu sein. Wichtig ist dabei auch, Einsamkeit vom Alleinsein unterscheiden zu lernen, das im Unterschied zur Einsamkeit auch heilsam sein kann.

Neben spirituellen Impulsen auf dem Hintergrund von Bibel und Theologie, liegt der Schwerpunkt des Besinnungstags auf dem Erspüren, dem Nachsinnen – und dem Aufbrechen und Verändern.

Es erwarten Sie u.a. Impulse, geistliche Übungen, Stille und Zeit für sich. Der Besinnungstag schließt mit einem Gottesdienst ab.

Der Tag bietet Raum zum Austausch und möchte stärken und Mut machen.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

Samstag, 28. November 2026 10.00 – 16.00 Uhr

P. Dr. Stefan Kiechle SJ

Kosten: € 30 (inkl. Getränke und Kaffeepause)
Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen!

Anmeldung beim Kath. Bildungswerk unter
www.kbw-stuttgart.de

Raum der Stille, Kirche St. Fidelis

station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche

Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de