

„Wege aus der Depression“ – 26. - 28. Mai 2026 im Kloster Strahlfeld

		Dienstag, 26.05.2026	Mittwoch, 27.05.2025	Donnerstag, 28.05.2026
Frühstück	08:00 – 09:00			
Gemeinsamer Einstieg		9.30. - 10 Uhr Zimmervergabe 10.15 Uhr Begrüßung + Vorstellungsrunde mit Maria Boßle	09.30– 10.15 Uhr Mit QiGong gut bewegt und gelaunt in den Tag - Brigitte	09.30– 10.15 Uhr Singend und tanzend in den Tag – Resi und Gudrun
Vormittagsgruppe		11.00 – 12.00 Uhr Alle „medizinische Zusammenhänge von chron. Schmerz und Depression“ mit Dr. med. Ruth Feldhoff	10.30 – 12.00 Uhr Alle – „Wege aus der Depression – die positive Geisteshaltung“ mit Uwe Gemeinhardt	10.30 – 12.00 Uhr Gruppe 3 mit Ruth Gruppe 1 mit Andrea Gruppe 2 mit Anke
Mittagessen	12:00 – 13:00			
Pause und Kaffeetrinken	13:00 – 15:30	Ab 14 Uhr Pflege von Leib und Seele mit Jin Shin Jyutsu mit Brigitte Nagler	Singen, Tanzen – Gudrun, Resi Sozialrecht – Uwe Gemeinhardt	14.15 – 15.00 Uhr Kaffee
Nachmittagsgruppe		16.00– 17.30 Gruppe 1 „Leichtigkeit, Beweglichkeit und positive Wahrnehmung des Körpers mit Körpertherapie Funktionelle Entspannung - Ruth Gruppe 2 FE – „Farben der Stille“ mit Andrea Zeitler Gruppe 3 FE - „Freude finden in der Natur“ mit Anke Müller	16.00– 17.30 Gruppe 2 „Leichtigkeit, Beweglichkeit und positive Wahrnehmung des Körpers mittels FE– Ruth Gruppe 3 FE – „Farben der Stille“ mit Andre Gruppe 1 FE - „Freude finden in der Natur“ mit Anke	15.15 – 16.15 Uhr Alle 2. Teil „Wege aus der Depression - die positive Geisteshaltung“ mit Uwe 16.30 - 17.15 Uhr Alle – Gesprächsrunde: Erfahrungen der drei Tage
Abendessen	18:00 – 19:00	19 Uhr Pflege von Leib und Seele mit Jin Shin Jyutsu mit Brigitte Nagler	19 Uhr Pflege von Leib und Seele mit Jin Shin Jyutsu mit Brigitte	17.30 Uhr Abendessen
Ausklang - ab 19:30		Heilsames Singen und Tanzen mit Gudrun, Resi, Maria und Hermann	Hermann Lahm – „Schreiben – ein Mittel zum Ausdruck“ – Hermann	18.30 Uhr Abschied und Heimreise

Referenten: Dr. med. Ruth Feldhoff – Fachärztin für Innere Medizin, Arbeitsmedizin, Psychotherapie, FE-Zertifizierte - Ettlingen

Andrea Zeitler – Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte OTH Regensburg, zert. FE-Pädagogin (A.F.E.), Trainerin multimodales Stressmanagement - Regensburg

Anke Müller – Bewegung und FE, Fortgeschrittenenkurs FE - Regensburg

Uwe Gemeinhardt – Schmerzpatient, Ansprechpartner für Fragen zum Sozialrecht, Schwerbehinderung, Rente, Pflege usw. - Regensburg

Brigitte Nagler – Gesundheitspädagogin SKA, staatl. geprüfte Kräuterpädagogin, zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Entspannungstrainerin - Straubing

Gudrun Vogel – Krankenschwester (psychosomatische Klinik Bad Steben) mit Ausbildung „heilsames Singen“ - Bad Steben

Hermann Lahm – Musiker, Chorleiter, Autor - Wendelstein

Maria Boßle – Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin, Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung (A.F.E.), Leiterin SHG „chron. Schmerz“ - Sulzbach-Rosenberg

Brigitte Nagler bietet „Japanisches Heilströmen“ Jin Shin Jyutsu in Einzelsitzung an – 40 Minuten

Bei Sr. Jubilata kann Fußreflexzonenmassage gebucht werden Tel 09461-9112-72