

## Auftanken mit Leib und Seele

Recreatio ist ein Angebot für Religionspädagog\*innen und Katechet\*innen, die persönliche, berufliche oder spirituelle Ressourcen wiederentdecken oder erneuern wollen.

Vom gewohnten Alltag Abstand nehmen zu können, tut gut.

Körper, Geist und Seele brauchen von Zeit zu Zeit eine Unterbrechung der Routinen und Anforderungen.

Recreatio – schafft Freiraum, Abstand zu dem, was einengt und ermöglicht, achtsam auf sich selbst zu schauen. Dabei wird die Dimension des eigenen Glaubens, das berufliche Profil und das eigene Selbstbild wertschätzend in den Blick genommen.

In wohlthuender Umgebung, in einer kleinen Gruppe, entdecken Sie Ihre eigenen Kraftquellen, erleben Spiritualität und finden zu innerer Ruhe und Klarheit. So können Sie mit Energie, Freude und Kreativität den Herausforderungen des Lebens begegnen.

Anregungen zu Recreatio finden Sie auf unserem Padlet unter:  
<https://padlet.com/bildungrecreatio/bgc75c2klccs40fi>

### Inhalte:

- Selbstreflexion und Selbstregulation
- Selbstfürsorge
- Hilfen zur Stressbewältigung
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Achtsamkeit
- Atem- und Körperübungen, Imagination
- Spirituelle Impulse
- Natur erleben

Wir arbeiten mit Methoden der systemisch-lösungsorientierten Beratung.

## Leitung

### Uwe Kaupp

Diplom-Religionspädagoge (FH) Supervisor, Mediator  
Telefon: 01 60 / 168 30 13, Mail: [uwe.kaupp@elkb.de](mailto:uwe.kaupp@elkb.de)

### Manuela Zollitsch

Diplom-Religionspädagogin (FH) Atemtherapeutin,  
Entspannungspädagogin, Systemische Beraterin  
Telefon: 01 79 / 901 85 98, Mail: [manuela.zollitsch@elkb.de](mailto:manuela.zollitsch@elkb.de)

Bei Rückfragen zu Ablauf und Inhalt des Kurses wenden Sie sich bitte an die Kursleitung.



## Anmeldung

Formlose Anmeldung bitte **per E-Mail** auf dem Dienstweg unter Angabe des Kurstitels mit Datum, einer gültigen E-Mail Adresse und Telefonnummer.

Landeskirchenamt der ELKB

**Renate Breier**, Dipl. Religionspädagogin (FH)  
(Referat D 2.1-1)

Mail: [renate.breier@elkb.de](mailto:renate.breier@elkb.de)  
Telefon: 0 89 / 55 95-295

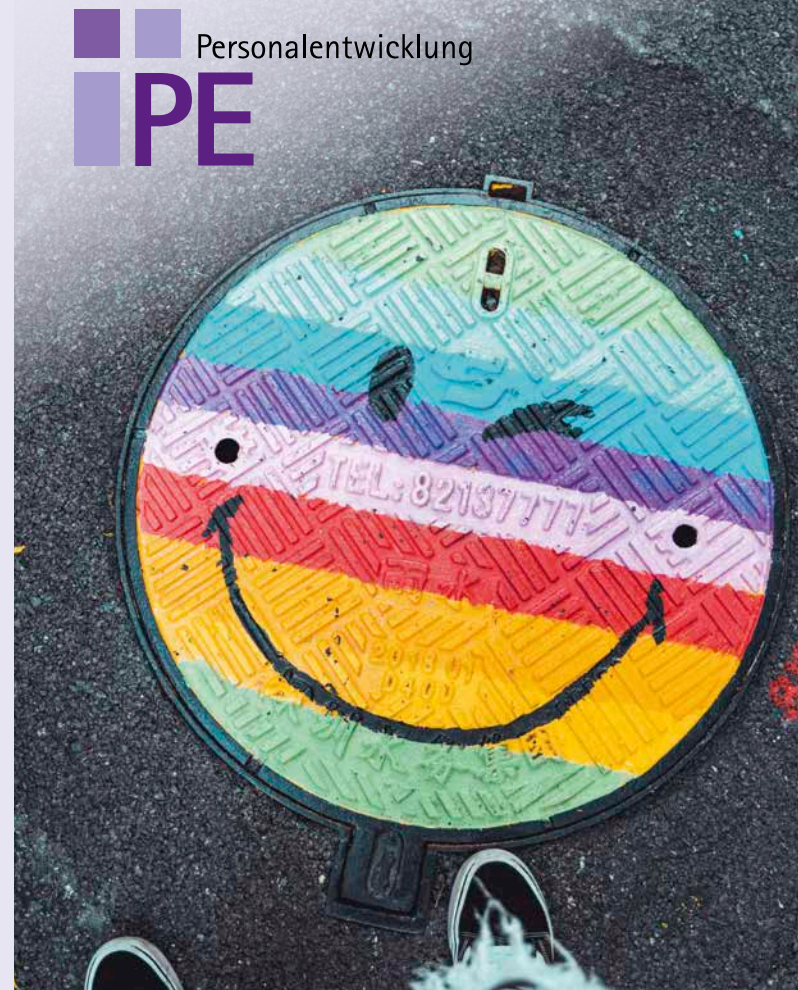
Die Kurs- und Fahrtkosten zu den Kursen werden vom Landeskirchenamt übernommen.

Die Aufnahme auf die Teilnehmer\*innenliste erfolgt nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen auf dem Dienstweg.

### Impressum:

Landeskirchenamt der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern  
Kirchenrätin Katrin Hussmann (Referat D 2.1)  
Katharina-von-Bora-Str. 7-13  
80333 München

Internet: [www.bayern-evangelisch.de](http://www.bayern-evangelisch.de)  
Fotos: Unsplash  
Layout/Grafik: Petra Jerčić, München



## Recreatio

für Religionspädagog\*innen  
und Katechet\*innen

**Auftanken  
mit Leib und Seele  
2023-2024**



## Recreatio Classic

Das bewährte Format ermöglicht eine lange Auszeit vom Alltag. Es schenkt Raum für Erholung, neue Eindrücke und fördert durch abwechslungsreiche Methoden Mut und Gelassenheit für die täglichen Anforderungen.

Das Regionaltreffen und der Anschlusskurs sorgen für Nachhaltigkeit.

### Kursstruktur

- 1. Anfangskurs:** 10 Tage (etwa jeweils zur Hälfte während der Ferien- bzw. Schulzeit)
- 2. Regionalgruppe** (ein Treffen von Regionalgruppen zur Unterstützung und Weiterarbeit)
- 3. Abschlusskurs:** 2 Tage

Termine / Orte / Anmeldeschluss:

---

**18.-27.03.2024 & 27.-28.06.2024**

Evang. Bildungszentrum, Hesselberg  
Anmeldeschluss: 30.11.2023

---

**22.-31.07.2024 & 21.-22.11.2024**

Bildungshaus St. Martin, Bernried am Starnberger See  
Anmeldeschluss: 15.05.2024



## Recreatio Duplo

Recreatio Duplo besteht aus zwei Blöcken. In dieser Fortbildung kommen die Teilnehmenden in Kontakt mit ihren Ressourcen und erhalten Impulse, die sie im Alltag stärken.

Das Fortbildungsformat ermöglicht ein nachhaltiges Erproben eigener Strategien zur Stressbewältigung.

### Kursstruktur

- 1. Block:** 4 Tage
- 2. Block:** Online-Meeting (1 Termin nach Vereinbarung)
- 3. Block:** 3 Tage

Termine / Ort / Anmeldeschluss:

---

**25.10.-29.10.2023**

---

**21.02.-23.02.2024**

Wildbad / Rothenburg o.d.T.

Anmeldeschluss: 15.07.2023



## Recreatio Espresso

Espresso ist ein kleiner, intensiver Kaffee. Recreatio Espresso ist ein kurzes, intensives Kurs-Format zum Auftanken von Leib und Seele.

In diesem dreitägigen Seminar können die Teilnehmenden auf eine Entdeckungsreise zu ihren eigenen Ressourcen gehen und neue Energie schöpfen.

### Kursstruktur

Seminar: 3 Tage

Termin / Ort / Anmeldeschluss:

---

**12.-14.06.2024**

Bildungshaus St. Martin, Bernried am Starnberger See

Anmeldeschluss: 01.04.2024