

Sie können bei der langen Nacht an zwei Workshops teilnehmen:*

Workshop 1 - 19:30 Uhr und 21:15 Uhr Ich glaube zu wissen, dass Singen mich freut

Referent: Johannes Seibold, Pater aus Scheyern

Das lässt sich gut ausprobieren bei einem bunten Strauß an Liedern, die zu Herzen gehen, Freude wecken und die eigene Spiritualität zum Klingen bringen. Einfach zuhören oder selbst mitsingen – die Lieder von Johannes Seibold sind tiefgründig, dabei eingängig und voller Lebensfreude.

Workshop 4 - 19:30 und 21.15 Uhr Der Schatz der Trauernden - Eine unerwartete Lehrmeisterin

Referent: Walter Hechenberger, Dekanatsbeauftragter Trauerpastoral
Wie kaum andere Erfahrungen im Leben lehren uns Verluste und noch mehr die Trauer entscheidende Dinge. Wir wollen einen Blick in diese Schatzkiste werfen und können Weisheiten und Einsichten entdecken.

Workshop 7 - 19:30 und 21.15 Uhr Stürmische Zeiten für unsere Sicherheitspolitik

Referent: Johann Langenegger, Generalleutnant a.D.

Russland führt seit über vier Jahren Krieg gegen die Ukraine und bedroht mit seinen imperialistischen Ambitionen die Sicherheit des gesamten europäischen Kontinents. Gleichzeitig erkennen wir, dass sich die Vereinigten Staaten unter der Präsidentschaft von Donald J. Trump von ihren Verbündeten abwenden. Wie steht es um unsere Sicherheit, wenn wir uns auf die USA nicht mehr verlassen können. Sind wir in Europa in der Lage, selbst für unsere Sicherheit zu sorgen?

Workshop 10 - 19:30 und 21.15 Uhr Trommeln - Die hörbare Lebensfreude Referentin: Heidi Eberhardt, Rhythustrainerin

Eintauchen in afrikanische Rhythmen, den Kopf „abschalten“ und die Hände im gemeinsamen „Groove“ laufen lassen. Trommeln setzt positive Energie frei und fördert die Konzentration und Koordination. Wir alle haben den Rhythmus bereits in uns – zum Trommeln brauchen wir keine Notenkenntnisse.

Workshop 2 - 19:30 Uhr Im Mikrokosmos Wald

Referentin: Claudia Müller, zertifizierte Kursleiterin Waldbaden

Wer möchte in den Mikrokosmos Wald eintauchen und dabei beeindruckende Dinge im Wald erfahren? Bäume, die miteinander kommunizieren. Bäume, die ihren Nachwuchs, aber auch alte und kranke Nachbarn liebevoll umsorgen und pflegen. Ich möchte Sie auf eine spannende, informative Reise in die Welt des Waldes einladen mit einem anderen Blick auf das Zusammenspiel von Tieren und Pflanzen.

Workshop 5 - 19:30 und 21.15 Uhr Fitness für den Kopf

Referentin: Henny Ostermann, Gedächtnistrainerin BVGT

Sich rundum etwas Gutes tun. Fitness für den Kopf mit allen Sinnen für Körper, Seele und Geist, das macht gute Laune. Die spielerischen gemeinsamen Übungen stärken Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit. Die bewusste Koordination beider Körperhälften regt Phantasie und Kreativität an.

Workshop 8 - 19:30 und 21.15 Uhr Meditation zum Sonnengesang

Referent: Sepp Raischl, Theologe
Das große Lied der Geschwisterlichkeit aller Geschöpfe war 2025 800 Jahre alt: "Laudato si". Der Geist des Liedes atmet Frieden, Achtung, Respekt und Anerkennung alles Guten, auch der Endlichkeit des Lebens, Wir werden den Originaltext miteinander singen, Vers für Vers betrachten und zum Schluss den letzten Vers meditativ tanzen.

Workshop 11 - 19:30 und 21.15 Uhr Zarte Glücksbringer für den Alltag

Referentin: Liudmyla Bulyeyenko, Schneiderin und Künstlerin
In diesem Workshop gestalten wir einen kleinen, liebevollen Schlüsselanhänger in Form einer Libelle, verziert mit funkelnden Perlen und zarten Elementen. In einfacher Technik . entsteht ein persönlicher Begleiter, der unseren Alltag schmückt, uns an schöne Momente erinnert und auch als kleines Geschenk das Glück weiterträgt. Wenn die Zeit es uns erlaubt können wir auch eine filigrane Brosche erstellen.

Workshop 3 - 21:15 Uhr Waldbaden - Mit allen Sinnen auf Tuchfühlung

Referentin: Claudia Müller, zertifizierte Kursleiterin Waldbaden

Die erfolgreiche japanische Methode zur Gesundheitsprävention. Nein, Waldbaden bedeutet nicht, dass man ein Schaumbad mit Tannenbaumextrakt im Wald macht, sondern man lässt seine Seele, seinen Körper, seine Sinne im Wald „baden“. Durch den Wald schlendern, Düfte und Geräusche aktiv lauschen, eintauchen in die Waldatmosphäre, Waldbaden ist ein Kurzurlaub und Seelenbalsam.

Workshop 6 - 19:30 und 21.15 Uhr Wissen, was man glaubt

Referentin: Susanne Deininger, Pastoralreferentin

Theologie und Glaube entwickeln sich immer weiter. Was wir als Kinder im Religionsunterricht gelernt haben, muss heute nicht mehr genau so kirchliche Lehre sein. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Ihren Glaubensfragen. Wir wählen die Themen im Workshop gemeinsam aus. Gerne dürfen Sie eigene Fragen mitbringen. Wir wagen das Experiment.

Workshop 9 - 21:15 Uhr Johanniskräuter - Sonnenkraft

Referentin: Brigitte Plank, Kräuterpädagogin

Die besonderen Kräfte der Wild- und Heilkräuter um die Zeit des Johannitages und der Sommersonnenwende stehen im Mittelpunkt. Machen wir uns mit den Sonnenkräutern vertraut und praktizieren eine einfache Methode der Haltbarmachung, um die Sommerkraft mit in unseren Alltag zu nehmen.

Workshop 12 - 19:30 und 21.15 Uhr Qigong

Referentin: Anita Bayer, Qigong-Trainerin

Mit sanften, fließenden Körperbewegungen regen wir den Energiefluss (= Qi) an und aktivieren den ganzen Körper. Besonders profitieren davon die Gelenke und die Wirbelsäule. Die Übungen geschehen in einem entspannten Zustand, mit Ruhe und Achtsamkeit, wirken ausgleichend und harmonisierend.

* Geben Sie bei Ihrer Anmeldung zwei Workshops Ihrer Wahl an