

*„Gesundheit ist weniger ein Zustand,  
als eine Haltung. Und sie gedeiht  
mit der Freude am Leben.“*

Thomas von Aquin

”

#### INFO & ANMELDUNG

Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.  
Abteistr. 23 · 94078 Freyung  
Telefon 08551-4581  
info@keb-freyung.de

Anmeldung bis 17. März 2025

#### KOSTEN

Die Kursgebühren betragen 375,- €  
Verpflegung und Übernachtung im DZ  
EZ-Zuschlag 18,- €

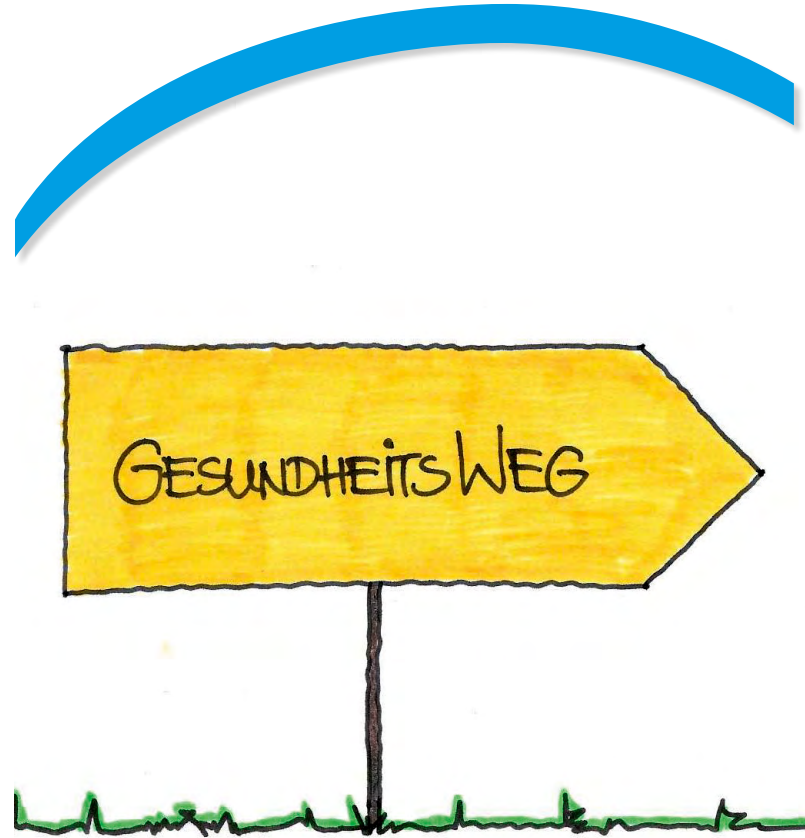
Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen  
finden Sie auf [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)

Herausgeber: Diözese Passau • Domplatz 7 • 94032 Passau  
[www.bistum-passau.de](http://www.bistum-passau.de)

Layout: Kommunikationsdesign Bistum Passau 11/2024 • Fotos: privat

KEB

Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.  
Ein Verband im Bistum Passau



12. – 14. MAI 2025

Gesundheit und  
Lebensfreude durch  
**Biografiearbeit**

LVHS Niederaltich

# „Endlich mal Zeit für mich. Endlich mal...“

Denken Sie das auch?  
Dann sind Sie hier genau richtig:

Zeit zum Erinnern, Spüren, Entdecken, Lernen,  
Gestalten, Tanzen, Wünschen ...  
Wir begleiten Sie gern dabei.

Sie können mit kreativen Methoden  
der Biografiearbeit tatsächlich spüren,  
was Ihnen GUT TUT,  
was Sie auf Ihrem GesundheitsWeg unterstützt  
und stärkt – und wie Sie das alles in Ihrem Alltag  
umsetzen können.

Mit ausgewählten gesundheitsfördernden  
und stärkenden Methoden der Biografiearbeit  
machen wir uns gemeinsam mit Ihnen  
auf Spurensuche in Ihrer Lebensgeschichte –  
für mehr Gesundheit und Lebensfreude  
in Ihrem Leben.

Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken,  
die Sie als Ressource für Ihre eigene Gesundheit  
aktiv nutzbar machen können.

Machen Sie sich mit uns gemeinsam  
auf Ihren GesundheitsWeg ...

*Wir freuen uns auf Sie!*

**Michael Winichner**  
Geschäftsführer KEB im Landkreis Freyung Grafenau

**Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer**  
Referentinnen

## UNSER ZEITPLAN

### Montag, 12. Mai 2025

18:00 Abendessen  
19:30 Seminarzeit  
21:00 Ende

### Mittwoch, 14. Mai 2025

8:00 Frühstück  
9:00 Seminarzeit  
12:00 Mittagessen  
13:00 Ende

### Dienstag, 13. Mai 2025

8:00 Frühstück  
9:00 Seminarzeit  
12:00 Mittagessen  
14:30 Kaffee / Tee und Kuchen  
15:00 Seminarzeit  
18:00 Abendessen  
Abend zur freien Verfügung

## DIE REFERENTINNEN



**Andrea Parzefall**  
94065 Waldkirchen  
• *Trainerin für Biografiearbeit (LebensMutig)*  
• *STR-Gruppenleiterin (ASIS)*  
• *Koordinatorin in der Erwachsenenbildung*  
[www.ich-über-mich.de](http://www.ich-über-mich.de)



**Agnes Stimmelmayer**  
84562 Eittingermoos  
• *Trainerin für Biografiearbeit (LebensMutig)*  
• *Gesundheitspflegerin*  
• *Trainerin für Atem- und Körperarbeit*  
• *Systemische Beraterin-SG*  
[www.auf-meinem-weg.com](http://www.auf-meinem-weg.com)