

**Bistum Regensburg**  
**Fachstelle Seniorenpastoral**  
**Obermünsterplatz 7**  
**93047 Regensburg**

An die Leiterinnen und Leiter der Seniorenkreise,  
die Beauftragten für Seniorenarbeit und  
alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenpastoral

**Vortrag / Veranstaltung in Ihrer Pfarrei**

18. Nov. 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Kasten unten finden Sie mein aktuelles Themenangebot. Hoffentlich ist etwas dabei, das Sie neugierig macht und das Sie daher in Ihrer Pfarrei oder Gruppe einmal anbieten möchten. Sie könnten mich dann als Referenten ganz unkompliziert und kostenlos buchen (E-Mail: [josef.Kratschmann@bistum-regensburg.de](mailto:josef.Kratschmann@bistum-regensburg.de) Tel. 0941 59 72 300).

1. Niedergeschlagenheit und depressivem Grübeln entgegen treten – auch spirituell
2. Demenz vielleicht etwas hinauszögern und damit leben („Weil Du teuer u. wertvoll bist...“)
3. Mit Ritualen die seelische Widerstandskraft stärken (... die hl. Messe als heilsames Ritual)
4. Gesundheit ist nicht nur Zufall – sie mit den Grundgedanken von Sebastian Kneipp pflegen
5. Wie könnten Kränkungen und seelische Verletzungen auch zu Perlen werden?
6. Der hl. Wolfgang kann Vorbild für inneres und äußeres Loslassen werden
7. Schlafstörungen mit mehr innerem und äußerem Frieden angehen
8. Mit Geschichten und Fabeln meinen Lebenskompass „einnorden“ (Tugend statt Moral)
9. Wenn ich doch besser beten könnte! (Grundhaltungen, Struktur, Formen ...)
10. Die Paarbeziehung im Ruhestand anders gestalten und neu genießen

Um Ihre Fortbildungsmöglichkeiten auszuweiten und die Anfahrtswege dafür kurz zu halten, würde ich – mit Ihrer Zustimmung – den mit Ihnen vereinbarten Termin auch den Verantwortlichen in Ihren Nachbarparreien anbieten. Ihre Pfarrei soll damit keine zusätzliche Belastung haben. Vielleicht bekommen damit einfach mehr Personen Zugang zu diesen Themen, finden Geschmack daran und werden hoffentlich auch aktiv.

Ich freue mich über Ihre Anfragen, die bis hoffentlich **22. Dezember 2019** eingehen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Josef Kratschmann  
Leiter der Fachstelle Seniorenpastoral