**Projektwoche zum Thema: Wie aus Leere Freiraum wird**

**Tage zur inneren Stärkung im Blindenzentrum St. Raphael**

**15. bis 22. November 2025**

Das Blindenzentrum St. Raphael lädt Sie zu einer Kurswoche zur inneren Stärkung mit Selbsterfahrung ein. Eingeladen sind alle Interessierten aus Südtirol, Schweiz, Österreich und Deutschland.

Im Leben erfahren wir vielfältige Verluste und Veränderungen. Wir nehmen immer wieder Abschied von Orten, Personen, Aufgabenfeldern und Lebensphasen. Abschiede, Loslassen und Leere können uns mit Trauer erfüllen und uns hadern lassen: Am Ende einer Beziehung, beim Verlust der Arbeit, im Wechseln des Wohnorts, beim Tod eines lieben Menschen oder wenn die eigene Gesundheit und Kraft an Grenzen stößt.

Gutes Loslassen und gesundes Trauern verwandeln Leere in Freiräume, die neues Leben eröffnen können. Diesem "Verwandeln" nehmen wir uns in diesen Tagen zur inneren Stärkung an. Gefühle sind wahr und haben eine Botschaft, die wahrgenommen werden will.

*„Leere - eine Zumutung*

*Manchmal trittst du mit leisen Schritten in unser Leben und gehst ein Stück Weg mit uns.*

*Manchmal nimmst du uns wie eine Diebin Vertrautes, Menschen, Orte, Lebensinhalte, und wir erleben uns beraubt.*

*Manchmal legst du deine Hand liebevoll auf eine Schulter und zwingst uns sanft loszulassen.*

*Leere - eine Chance*

*Leerräume werden zur Chance, wenn sie zu Freiräumen werden: Sie lassen sich neu füllen und machen neues Leben möglich.*

*Mit freien Händen können wir handeln, teilen und uns vielleicht offener mit Menschen verbinden.“*

Dieser hoffnungsvollen Perspektive entsprechend wollen wir Sie in dieser Woche auf dem Weg zu einer inneren Befreiung unterstützen und motivieren. Dafür planen wir Selbsterfahrung mit professioneller Begleitung mit zwei Referenten und viel Freiräume. Das Blindenzentrum St. Raphael und die Gruppe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen den äußeren Rahmen dafür. Wir bieten während den 5 Kurstagen 2 Gesprächstermine mit Veronika Joas oder Stefan Rehmann, täglich 2 thematisch abgestimmte Impulse, Zeit der Stille, Meditationen und imaginative Elemente sowie Achtsamkeitsübungen in der Natur. Der Austausch in der Gruppe und gesellige Momente dürfen ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Für die Organisation und psychologische Begleitung sind Veronika Joas und Stefan Rehmann verantwortlich. Beide kennen die spezifischen Herausforderungen einer Sehbehinderung durch ihre eigene Betroffenheit. Sie verfügen über einen psychologisch/psychotherapeutischen Fachtitel und bringen langjährige klinische Berufserfahrung mit.

Im Blindenzentrum wohnen Sie in familiärer Atmosphäre in komfortabel und modern ausgestatteten Zweibett- oder Einzelzimmern mit Dusche, WC, Haartrockner, Telefon und Fernseher. Unsere Küche verwöhnt Sie mit italienischen und Südtiroler Gerichten. Entspannende Stunden genießen Sie in unserem modernen Hallenbad, dem Fitnessraum und auf Anfrage in der Sauna. Durch zahlreiche Orientierungshilfen im Haus und im großzügig angelegten hauseigenen Park finden Sie sich auch ohne Begleitung gut zurecht.

**Leistung und Preise:**

Datum: 15.11. bis 22.11.2025 (Anreise nachmittags bis 18.00 Uhr)

Preis: 7 Tage Übernachtung und Vollpension inkl. Rahmenprogramm:

* 686,00 Euro pro Person im Zweibettzimmer
* Einzelzimmerzuschlag: 70,00 Euro (Die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt.)

Für Südtiroler\*innen gibt es eine Vergünstigung.

Lust bekommen auf eine besondere Woche ganz im Zeichen der inneren Stärkung? Dann reservieren Sie sich gleich Ihren Platz unter der Telefonnummer 0039 0471 442323 oder unter [info@blindenzentrum.bz.it](mailto:info@blindenzentrum.bz.it)

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Anmeldeschluss ist der 15. Oktober 2025.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Woche findet nur statt, sofern die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Blindenzentrum St. Raphael