



# Kraft tanken & Leichtigkeit entdecken mit der inneren Clownerie

**EIN WOCHENENDE  
FÜR ALLEIN-/GETRENNT-ERZIEHENDE  
AUF DEM JAKOBSBERG VOM  
20.-22.11.2026**

Dieses Wochenende richtet sich an allein- /getrennt erziehende Mütter und Väter, die sich eine **Auszeit vom Familienalltag** gönnen und neue Energie schöpfen möchten.

Im Workshop mit **Elementen der inneren Clownerie** entdeckst du spielerisch deine Ressourcen, stärkst deine Resilienz und findest zu mehr Selbstwirksamkeit.

Mit **Humor, Bewegung und Achtsamkeit** entsteht Raum für neue Perspektiven und echte Entlastung.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage: **Was können wir von unseren Kindern lernen?**

In einzelnen Einheiten beziehen wir die Kinder mit ein – für lebendige Begegnungen und neue Impulse für den Familienalltag. Die naturnahe Umgebung lädt zusätzlich dazu ein, draußen aktiv zu sein und neue Kraft zu sammeln. **Für dich – und für euch.**



Weitere Infos und Anmeldung bis **30.09.2026** über:  
[www.bistummainz.de/kess](http://www.bistummainz.de/kess)



## INFOS ZUM WOCHENENDE:

### ZIELGRUPPE:

allein-/getrennt- Erziehende  
mit ihren Kindern von 3-11 Jahren

Der Kurs richtet sich in erster Linie an die Eltern, bietet jedoch bewusst Raum für gemeinsames Erleben zusammen mit den Kindern. In der restlichen Zeit wird sich die **Kinderbetreuung** liebevoll um die Sprösslinge kümmern. Wir setzen voraus, dass die Kinder Erfahrung in der Fremdbetreuung (z.B. in der Kita) haben.

### ORT UND UNTERBRINGUNG:

Jugendgästehaus Sankt Georg auf dem Jakobsberg, 55437 Ockenheim

Ihr seid in einem **rustikalen Familienzimmer** untergebracht.

Hier ist alles ganz einfach gehalten: einfache Zimmer mit einfachen Betten und es gibt Gemeinschafts-Duschen und Gemeinschafts-Toiletten.

### ZEIT:

eigenständige Anreise am Freitag, den 20.11.  
ab 17.00h;

Beginn um 18h mit dem Abendessen  
Ende am Sonntag, den 22.11.

um ca. 13.30h nach dem Mittagessen

### KOSTEN:

Die Kosten setzen sich aus den Hauskosten und der Seminargebühr zusammen:

### HAUSKOSTEN:

2 Übernachtungen im Familienzimmer und Verpflegung:

Erwachsene: 77,00€/Person und Wochenende

Kinder: 60,00€/Person und Wochenende  
+ Bettwäsche auf Wunsch: 4,50/Person

### SEMINARGEBÜHR INKL. KINDERBETREUUNG:

Pro Familie: 160,00€

*Kraft tanken &  
Leichtigkeit entdecken  
mit der inneren Clownerie*

### WAS DICH ERWARTET:

- Kreative und körperorientierte Übungen aus der Clownerie
- Impulse zur Stärkung von Selbstwert und innerer Stabilität
- Austausch mit anderen allein-/getrennterziehenden Eltern
- Gemeinsame Erlebnisse mit deinem Kind/ deinen Kindern
- Zeit in und mit der Natur

### KURSLEITUNG:

Daniela Sander-Lehmann,  
zertifizierte Coachin und Tuttoclown

### VERANSTALTER UND KONTAKT:

Referat Familienbildung, Bistum Mainz  
Bei Fragen wendet Euch gerne an  
Christina Thomas  
familienbildung@bistum-mainz.de

Weitere Infos/ Anmeldung  
bis **30.09.2026** über:  
[www.bistummainz.de/kess](http://www.bistummainz.de/kess)



Familienbildung  
Bistum Mainz