

# SPIRITUELLE ABENTEUER

RELIGIONS-PROJEKTE FÜR DIE 1. & 2. OBERSTUFE  
TEUFEN, BÜHLER, STEIN, GAIS, SPEICHER, TROGEN, WALD

GLAUBE - KRAFT - LEBEN - HOFFNUNG - MITREDEN - GEMEINSCHAFT



## WAS SIND SPIRITUELLE ABENTEUER?

Outdoor-Aktivitäten, Film- oder Spielabende, Diskussionsrunden zu aktuellen Themen, gemeinsam kochen, Meditationen oder Achtsamkeitstraining: All das und noch viel mehr sind spirituelle Abenteuer. Die vielfältigen Kurse ermöglichen Raum für die grossen Fragen des Lebens.

## WARUM SOLL ICH SPIRITUELLE ABENTEUER BESUCHEN?

In den Kursen wirst **du**

- deine mentale **Stärke** fördern
- auch mal abschalten und **Ruhe** finden können
- deinen persönlichen **Glauben** entdecken
- Raum für deine **Meinung** haben
- neue **Beziehungen** knüpfen
- dir Gedanken über wichtige **Entscheidungen** machen
- in Beziehung zu **Gott** kommen
- **Wärme** spüren
- die **Natur** erleben
- **Erinnerungen** schaffen
- offene **Ohren** finden

## AUFBAU

- Gemeinsamer Startanlass vor den Sommerferien
- Besuch von insgesamt 4 Kursen während der 1. & 2. Oberstufe
- Abschluss Weekend

## DETAILS

Pro Semester können maximal 2 Kurse belegt werden. Damit du zum Abschluss Weekend eingeladen wirst, musst du innerhalb von zwei Jahren mind. 4 verschiedene Kurse besuchen. Ein Kurs umfasst rund 15 Stunden, was einer Wochenlektion pro Semester entspricht.

## KURSE HERBST 2023

### «to connect»

Wir entwickeln gemeinsam einen Gottesdienst: von Jugendlichen für Jugendliche. Dabei entdecken wir die eigene, persönliche Spiritualität und können diese in der Kirche frei und von Grund auf neu im Gottesdienst «to connect» einbringen.

**Datum:** Donnerstags, 16./23./ 30.11./7.12./ 14.12.2023

**Zeit:** Jeweils 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum Bühler

**Kursleitung:** Franziska Heigl



### Alphalive - Entdecke: Leben. Glaube. Sinn.

Jeder Mensch hat Fragen. Jeder Mensch sollte die Möglichkeit bekommen diese Fragen zu stellen, seine Meinung zu sagen und den Glauben zu entdecken. Alphalive Youth Series ist eine interaktive Serie mit 8 kurzen Episoden. Sie wurde für junge Leute produziert, um über den Glauben, das Leben und Gott zu reden. Leute aus der ganzen Welt kommen zu Wort, mit verschiedenen Hintergründen und Kulturen. An 8 Treffen werden wir gemeinsam Abendessen kochen und essen, einen Impuls als Video anschauen und diskutieren.

**Datum:** 8 x montags ab 23.10.2023 - 8.1.2024, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum Bendlehn, Speicher

**Kursleitung:** Markus Otto

## KURSE HERBST 2023



### **Aktion Weihnachtspäckli 2023**

Jedes Jahr beschenken zehntausende Menschen aus der Schweiz Bedürftige in Ost- und Südosteuropa mit einem Päckli. Päckli erhalten Menschen in grosser Armut oder in schwierigen Lebenssituationen.

#### **Vorbesprechung der Päckliaktion und Terminkoordination**

Montag, 21.8.2023, 17.15 Uhr im Ref. KGH Hörli, Teufen

#### **Standaktion**

Samstag, 28.10.2023, von 8.00 - 10.00 Uhr bei der Migros Teufen oder Gais

**Kursleitung:** Markus Otto

### **Klarer Kopf – klares Leben – klare Ziele**

#### **Mentaltraining – Meditation – Achtsamkeit**

Du wirst Kraftorte in der Natur und an heiligen Plätzen im Alpstein und Jakobsbad besuchen. Dort zeigen wir dir Techniken, die dich in der Schule, beim Lernen und im Sport mental weiterbringen können. Jeder starke Gedanke bringt dich deinen Zielen näher.

- Vertrauen lässt dich klar Entscheiden.
- Innere Ruhe hilft beim Konzentrieren.
- Begeisterung macht dich kreativ.
- Erkennen, was wirklich wichtig ist gibt dir Kraft.

**Meditationskurs 1 in Teufen:** Samstag 19. & 26.8.2023,  
8.00 bis 17.00 Uhr

**Meditationskurs 2 in Speicher:** Samstag 09. & 16.9.2023,  
8.00 bis 17.00 Uhr

**Kursleitung:** Barbara Gahler



## KURSE HERBST 2023

### Filmabende - Und Action!

Amy und die Wildgänse - Knocking on Heavens door -  
Soul Surfer - Himmelskind - Jesus od. Josef

#### Filmabend 1

**Datum:** Jeweils Freitags 18.8. / 25.8. / 1.9. / 8.9. / 15.9.

**Zeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum Bendlehn Speicher

#### Filmabend 2

**Datum:** Jeweils am Freitags 22.9. / 29.9. / 27.10. / 3.11. /  
10.11.

**Zeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum Teufen

**Kursleitung:** Norbert Schneider

### Jesus, Maria und Paulus – Influencer und Follower

Jesus war anders. Deshalb folgten ihm die Leute. Bis heute hat er weltweit 2 Milliarden Follower. Drei Tage lang beschäftigen wir uns mit drei wichtigen Figuren aus dem Christentum. Wir werden Filme schauen, Reels aufnehmen, Spiele spielen, in der Bibel lesen, diskutieren und wandern.

#### Datum:

Donnerstag, 19.10.2023, 14.05 - 18.05 Uhr

Freitag 20.10.2023, , 14.05 - 18.05 Uhr

Samstag 21.10.2023, 14.05 - 19.45 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum Bendlehn, Speicher

**Kursleitung:** Verena Süess

## KURSE HERBST 2023



### **Let's do something - Erlebnismorgen**

An 4 Samstag Vormittagen sind wir gemeinsam unterwegs und erleben etwas: TheoTrail St.Gallen – Kirche Katholisch – Evangelisch – Weltreligionen Judentum & Islam – Abschluss-Anlass

**Datum:** Jeweils Samstags 25.8. / 1.9. / 27.10. / 3.11.2023

**Zeit:** 08.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum Teufen

**Kursleitung:** Norbert Schneider

### **Menschen auf der Flucht**

Das Thema Flucht ist hochaktuell. Die Zahl der Menschen, die weltweit vor Krieg, Konflikten und Verfolgung fliehen, war nie so hoch wie heute.

Bei einem Besuch im jüdischen Museum Hohenems und einem Spaziergang entlang der Fluchtroute an der Schweiz-Österreichischen Grenze hören wir Interviews von Geflüchteten und Fluchthelfenden. Sie erzählen ihre persönlichen Fluchtgeschichten.

### **Einstieg ins Thema, Film, zusammen kochen und essen**

Freitag, 15.9.2023, 17.30 - 21.30 Uhr im Kath. Pfarreizentrum Bühler

### **Ausflug an die Fluchtroute Hohenems und Besuch im jüdischen Museum**

Mittwoch, 18.10.2023, ganztägig (Herbstferien) **Infos folgen**

### **Abschlusstreffen**

Mittwoch, 25.10.2023, 17.30 - 19.30 Uhr im Kath. Pfarreizentrum Bühler

**Kursleitung:** Natalie Fuchs



## KURSE HERBST 2023



### **Empower: Gesprächs-/Diskussions-Runden**

Persönlichkeitsbildung – Selbstbewusstsein – meine eigenen Stärken und Grenzen – Kommunikation – Lebensbausteine

**Datum:** Jeweils Freitags 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.2023

**Zeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum Gais

**Kursleitung:** Norbert Schneider

### **Religions-Kurs**

Wer bin ich? Wie möchte ich leben? Was glauben andere?

**Datum:** wöchentlich 45 Minuten, vor oder nach der Schule

**Ort:** Schulhaus oder Pfarreizentrum vor Ort

**Wer:** Norbert Schneider, Barbara Gahler oder Verena Süess

Das genaue Zeitfenster hängt vom Stundenplan an eurer Schule ab.

Wir geben es am Informationsabend bekannt.



WER WIR SIND



**Muriel Hirschi**  
Jugendarbeiterin



**Natalie Fuchs**  
Jugendarbeiterin



**Barbara Gahler**  
Religionspädagogin



**Verena Süess**  
Seelsorgerin



**Norbert Schneider**  
Religionspädagoge



**Franziska Heigl**  
Seelsorgerin



**Markus Otto**  
Religionspädagoge





**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

DETAILLIERTE INFORMATIONEN ZU DEN PROJEKTEN  
ERHÄLTST DU NACH DEINER ANMELDUNG.



**SeelsorgeEinheit**  
**Gäbris** 