

Dein Mehrwert –

- weniger Stress – mehr Klarheit
- sich besser konzentrieren und fokussieren können
- flexibel denken und Probleme lösen
- Kommunikation bewusster gestalten
- erzählen, was für dich wirklich wichtig ist
- vernetze dich mit anderen Jugendlichen und spannenden Partnern.

Um was es geht –

- Du machst eine Ausbildung oder gehst zur Schule?
- Dann gönn dir 3 Tage Auszeit: für dich, für deine Zukunft und für dein Leben.
- Hier bekommst du Skills, die dich wirklich weiterbringen, wie:

Resilienz & Achtsamkeit
Finanzbildung
Motivation fürs Leben

FRANZISKANERINNEN VON BONLANDEN

KLOSTER BONLANDEN

Kongregation der Franziskanerinnen von Bonlanden – deutsche Provinz e.V.
Faustin-Mennel-Straße 1
88450 Berkheim-Bonlanden
TEL 07354 884-168
info@kloster-bonlanden.de
www.kloster-bonlanden.de

"Werkzeugkoffer" für deine Zukunft
vom 28.01.2026 bis 30.01.2026
Anmeldung: bis 09.01.2026

ANFAHRT



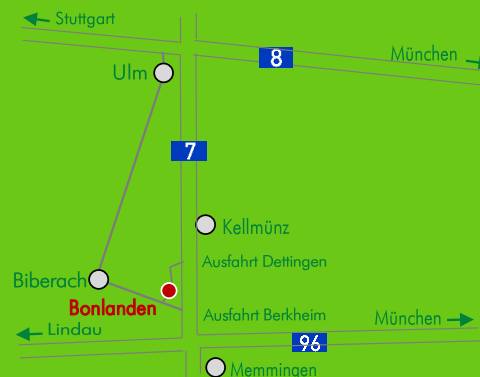
Mit dem PKW

von Norden

- A 7 Ulm – Memmingen
- Ausfahrt Dettingen | Richtung Berkheim
- in Erolzheim links nach Bonlanden

von Süden

- A 7 Memmingen – Ulm
- Ausfahrt Berkheim | Richtung Berkheim
- der Ausschilderung Bonlanden und Kloster folgen



"Werkzeugkoffer" ... für deine Zukunft



OLD WAY

Werkzeugkoffer für deine Zukunft

3 Tage – volle Power für deine Zukunft!

Dich erwartet ein Programm, das dich stärkt, motiviert und dir Skills für dein Leben an die Hand gibt - im Tagungszentrum Kloster Bonlanden.

Warum mitmachen?

- stärke deine Persönlichkeit
- hol dir Motivation und Mut für Schule, Ausbildung und Zukunft
- lerne Tools, die dich wirklich weiterbringen.

WO

Tagungszentrum Kloster Bonlanden

WANN

28.01.2026 (17.00 Uhr) bis
30.01.2026 (17.00 Uhr)

FÜR WEN

Jugendliche in Schule & Ausbildung

Begleitung -

Aylin und Kenan Coban
Sozialpädagogen, Oppenheim

Kosten – Pauschale für
Unterkunft, Vollpension, Honorare: 580 €

Anmeldung

bitte bis Freitag, 09.01.2026
an: info@kloster-bonlanden.de

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Was erwartet dich ?

Welche "Werkzeuge" brauchst du für deine Zukunft?

Workshop - Resilienz und Aufmerksamkeit
mit Dr. Britta Hölzel, München

- Stressreduktion und Verbesserung der (mental und körperlichen) Gesundheit
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteuerung stärken
- Wahrnehmungsfähigkeit schärfen
- Denk- und Problemlöseflexibilität verbessern
- Kommunikationsmuster reflektieren und positiv gestalten
- Vermittlung von Verständnis und praktische Erfahrung
- Anwendungsbeispiele aus dem Alltag.

Motivation & Lebensmut

mit Markus Schneider, Gründer des Vereins
Phönix Allgäu e.V.

- Er hat sich nach einem schweren Unfall zurück ins Leben gekämpft.
- Herr Schneider stellt euch seine Erfahrung zur Verfügung und zeigt, wie man Rückschläge meistern und das Leben aktiv gestalten kann.

Finanzen im Griff – mit Köpfchen!

mit Prof. Dr. Thomas Schempf, Professor für Allgemeine BWL und Finanzwirtschaft, Riedlingen

- Grundlagen rund um das Konto verstehen
- Geld richtig anlegen: sicher, flexibel und mit Rendite
- Schulden vermeiden – "Später zahlen" kann teurer werden
- vom Kredit bis Eigenheim: was du wissen solltest
- Kapitalmarkt und Börse: Aktien, Fonds, Krypto & mehr ... kennenlernen.

Programm -

Mittwoch, 28.01.2026

17.00 Ankunft
18.00 Abendessen
anschließend: Einführung, kennenlernen,
begleitet von Aylin und Kenan Coban

Donnerstag, 29.01.2026

08.00 - 09.00 Frühstück
09.00 - 10.30 Kurzvortrag und Gespräch mit
Markus Schneider:
Mut zur Zukunft

11.00 - 12.30 Finanzbildung I
Wirtschaften im Alltag, strategische lebensbegleitende
Finanzkonzeption,
mit Prof. Dr. Thomas Schempf

12.30 - 13.00 Mittagessen
13.30 - 15.00 Fortsetzung –
Gespräch mit Markus Schneider

15.00 - 15.30 Kaffeepause
15.30 - 17.00 Finanzbildung II
17.15 - 18.30 Finanzbildung III
18.30 - 19.30 Abendessen
20.00 Austausch in gemütlicher
Runde

Freitag, 30.01.2026

08.00 - 09.00 Frühstück
09.00 - 10.30 Stress und Zerstreuung reduzieren durch Achtsamkeit,
mit Dr. Britta Hölzel

11.00 - 12.30 Fortsetzung
12.30 - 13.30 Mittagessen
14.00 - 15.30 Fortsetzung
15.30 - 16.00 Kaffee
16.00 - 17.00 Auswertung und Feedback,
... Verabschiedung

NEW WAY

NEW WAY