

# plento

»planto« lat. Ich pflanze  
»plenty« engl. reichlich

Die plento-Seminare stärken Selbsthilfekräfte und schaffen Gelegenheit zur physischen und psychischen Regeneration. Erleben Sie wertvolle Tage im Kurhaus Hotel Bad Bocklet zur Besinnung und Bestärkung im Alltag.



## Konflikte

Arbeits- und Erwartungsdruck

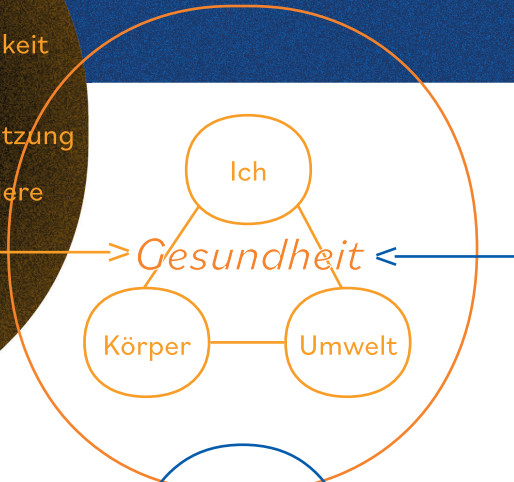
Hohe Geschwindigkeit des Alltags

Fehlende Wertschätzung

Bezogenheit auf andere

## Risikofaktoren

Perfektionismus  
Mangel an Erholung



Religiosität/  
Spiritualität

plento

## Resilienzbildung

Gesundheitsverhalten,  
Lebensstil, Stressreduktion,  
Bewältigungsstrategien

## Ganzheitliche Gesundheitsseminare

Zur Förderung  
und Erhaltung  
des ganzheitlichen  
Wohlergehens

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



Weitere Informationen und  
Seminarangebote: [www.plento.info](http://www.plento.info)



*Nun danket alle Gott mit Herzen, / Mund und Händen, /  
der große Dinge tut / an uns und allen Enden, /  
der uns von Mutterleib / und Kindesbeinen an /  
unzählig viel zu gut / bis hierher hat getan.*

*Der ewigreiche Gott / woll uns bei unserm Leben /  
ein immer fröhlich Herz / und edlen Frieden geben /  
und uns in seiner Gnad / erhalten fort und fort /  
und uns aus aller Not / erlösen hier und dort.*

*Lob, Ehr und Preis sei Gott / dem Vater und dem Sohne /  
und Gott dem Heiligen Geist / im höchsten Himmelsthron, /  
ihm, dem dreieinen Gott, / wie es im Anfang war /  
und ist und bleiben wird / so jetzt und immerdar.*

(Text: Martin Rinckart, 1636, Melodie: nach Johann Crüger 1647)

### **Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter im Dienst der „caritas“!**

„Endlich auf andere Gedanken kommen!“ So brachte kürzlich eine Mitarbeiterin ihre Erwartung auf den baldigen Urlaub zum Ausdruck.

Viele waren in den vergangenen zweieinhalb Jahren der Corona-Pandemie stark gefordert in der Sorge um die uns anvertrauten Menschen. Nicht wenige waren sogar selbst gesundheitlich belastet. Nun bedrückt uns der Krieg in der Ukraine verbunden mit der Sorge, welche Auswirkungen der Konflikt auf unser Wohlergehen und unser Zusammenleben haben wird.

Von Herzen wünschen wir Ihnen, dass Sie „auf andere Gedanken kommen“, dass Sie sich erholen und hoffentlich Zuversicht schöpfen können!  
„Nun danket alle Gott ...“ Das zitierte Lied ist in schwerer und belastender Zeit entstanden. 1618 – 1648 tobte der „Dreißigjährige Krieg“. Aus dem Vertrauen in Gott schöpften die Menschen Zuversicht, dass Gott helfen und sie aus aller Not erlösen wird.

Das Aquarell des langjährigen Innsbrucker Bischofs Reinhold Stecher zeigt ein Bergmassiv im Rofangebirge in Tirol, das sich in einem See spiegelt. Im Psalm 121 heißt es: „Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: / Woher kommt mir Hilfe? / Meine Hilfe kommt vom HERRN, / der Himmel und Erde erschaffen hat. / ... Der HERR behütet dich vor allem Bösen, / er behütet dein Leben. / Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen ...“ Diese Erfahrung möge Ihr Herz, Ihre Seele erfüllen und sich darin „spiegeln“!

Zeiten der Ruhe und Besinnung, geistliche Impulse, wundervolle Entdeckungen, herrliche Weitsichten, wohltuende Begegnungen, gute Gespräche, frohes, geselliges Miteinander, geschmackvolles Genießen mögen Sie „auf andere Gedanken“ bringen und helfen, Ihr Vertrauen zu vertiefen, dass Gott alle Ihre Wege begleitet. So können Sie nach den Ferien mit gestärkter Zuversicht Ihren Weg mit den Menschen, die Ihnen in Familie, Beruf und Gesellschaft anvertraut sind, weitergehen und mitwirken bei der Gestaltung einer menschenwürdigen, friedvollen und von Hoffnung erfüllten Welt.

Wir freuen uns nach den Ferien auf ein frohes und gesundes Wiedersehen!  
In Dankbarkeit und herzlicher Verbundenheit grüßen Sie

*Clemens Bieber*

Clemens Bieber  
Domkapitular  
Vorsitzender

*Barbara Stamm*

Barbara Stamm  
Landtagspräsidentin a. D.  
Ehrenvorsitzende



**Caritasverband**  
für die Diözese Würzburg e. V.

Caritashaus  
Franziskanergasse 3  
97070 Würzburg  
Telefon 0931 / 386 66 684  
vorstandsbuero@caritas-wuerzburg.de  
www.caritas-wuerzburg.de