KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Entrümpeln tut auch der Seele gut

**Vom Ballast Abwerfen im Äußeren und Inneren**

**Do 09.04.2026, 14.00 Uhr**

Die Kinder sind aus dem Haus, ein Umzug in eine kleinere Wohnung steht an, die Eltern sind verstorben oder einfach, weil man doch von allem viel zu viel hat: die Gründe, warum wir "ausmisten" oder aufräumen müssten, sind so vielfältig, wie die Dinge, die weg sollen.
Doch oft fällt es schwer, sich von Gegenständen zu trennen und man weiß nicht, wo und wie man anfangen soll. Dabei ist so manches doch nur noch eine Last.
Anna Berlinger von der Gemeindecaritas im Dekanat Osterhofen beschreibt, warum es oft schwer fällt, sich von Dingen oder Angewohnheiten zu lösen. Sie gibt Tipps, wie das Aufräumen leichter gelingen kann, wie gebrauchte Dinge eine zweite Chance bekommen und auch noch Gutes bewirken können und warum das "Ballast Abwerfen" auch in psychologischer Hinsicht regelrecht befreiend sein kann.

**Ort**
Pfarrheim, Plattlinger Str. 18, 94562 Oberpöring

**Mitveranstalter**
Seniorenclub Oberpöring

**Referentin**
Anna Berlinger

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-02-02 16:35:37

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
**www.keb-deggendorf.de**