

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM FÜR DIE SEELE

Workshop zur Stärkung der eigenen Resilienz

Im Beruf erleben wir eine zunehmende Arbeits- und Informationsverdichtung, immer mehr Veränderungen erfolgen in immer kürzeren Abständen. Auch im Privatleben gibt es vielfältige Anforderungen, denen wir gerecht werden wollen. Und eine Krise jagt die nächste ... So fühlen wir uns zunehmend überlastet und kraftlos, vielleicht sogar erschöpft – die Anzahl psychischer Erkrankungen spricht für sich. Ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit ist das Training der eigenen Resilienz. Sie gilt inzwischen als eine Kernkompetenz. In diesem zweitägigen Workshop erlernen Sie Methoden, um wieder optimistisch nach vorn zu blicken, die eigene Kraft zu spüren und in eine gesunde Balance zu gelangen.

- > **Fr, 21.03.2025, 16 – 19 Uhr und Sa, 22.03.2025, 9 – 17 Uhr**
- > **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh
- > **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte Resilienz-Trainierin, Coach, Dipl.-Wirtschaftspsychologin
- > **Kosten: 120 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause
- > **Anmeldefrist: Di, 11.03.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG GEEIGNET

SUPERFOOD ENTDECKEN: DEINE REISE ZU MEHR ENERGIE UND GESUNDHEIT

Interaktiver Workshop

Chia- oder Flohsamen, Goji-Beeren, Stevia oder Agavendicksaft – wenn man etwas Gesundes essen möchte, kommt man an diesen Produkten nicht mehr vorbei. Was macht diese Ernährungsmittel zu sogenanntem „Super-Food“? Und müssen es immer „exotische“ Produkte sein oder gibt es auch heimische Alternativen?

In diesem interaktiven Ernährungs- und Gesundheitsworkshop werden verschiedene „Superfoods“ vorgestellt. Der Kurs zielt darauf ab, sowohl diese besonderen Lebensmittel kennenzulernen als auch ihre speziellen Eigenschaften und ihre wohltuende Wirkung auf den eigenen Körper zu verstehen. Zusätzlich werden schnelle und gesunde Alternativen für den kleinen Hunger zwischendurch vor- und hergestellt.

- > **Mo, 02.06.2025, 18 – 21 Uhr**
- > **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh
- > **Leitung: Katharina Rommel**, zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin
- > **Kosten: 30 €**
- > **Anmeldefrist: Mi, 28.05.2025**
Mind. 5, max 15 Teilnehmende

ZWISCHEN ANSPANNUNG & ENTSPANNUNG

Intuitives Bogenschießen

Zwei Tage voller neuer Erlebnisse und Begegnungen mit sich selbst.

Beim Bogenschießen lernst du, deinen eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Hierbei liegt der Fokus auf dem Spaß an der Sache sowie im Einklang mit sich selbst zu sein. Über den Atem findest du zu deinem eigenen Rhythmus, welcher in praktischen Übungen bewusst gespürt wird.

Im Bogenschießen wird dies durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung unterstützt. Neben den Basistechniken des intuitiven Schießens wird das Schießen auf weitere Distanzen trainiert und neue Techniken erprobt. Hierbei



können individuelle Ziele im Fokus stehen und das Erreichen eigener Ziele thematisiert werden.

Bitte denke daran, wetterangepasste Kleidung mitzubringen, um die Erfahrungen in der wunderschönen Natur voll und ganz zu genießen.

- > **Sa, 03.05.2025, 10 – 17 Uhr und So, 04.05.2025, 9 – 15 Uhr**
- > **Leitung: Linda Berker**, Erlebnispädagogin
- > **Bildungsstätte Einschligen**
Schlingenstraße 65, 33649 Bielefeld
- > **Kosten: 205 €** ohne Übernachtung, inkl. VV **250 € / 230 €** inkl. VV und Übernachtung im EZ/DZ
- > **Anmeldefrist: Do, 20.03.2025**
Mind. 8, max. 12 Teilnehmende

AUF DIE STIMME DES KÖRPERS HÖREN

Selbstfürsorge mit Focusing

Die inneren Stimmen klingen manchmal mahnend oder anklagend und wir fühlen uns wenig verbunden mit uns selbst. Wie bekomme ich eigentlich mit, wie es mir innerlich geht und wie ich mir Gutes tun kann? In diesem Workshop sind die Teilnehmenden eingeladen, mit Focusing einen Zugang über den Körper zu sich selbst und ihrer eigenen Körperweisheit zu finden. Focusing ist eine körperorientierte Beratungs- und Selbsterforschungsmethode, mit der Kopf und Körper in einen Dialog treten können und wieder innerer Freiraum spürbar wird. In dieser Verbindung kann ein Zugang zu den eigenen Ressourcen gebahnt werden, so dass die Selbstfürsorge gestärkt und nachhaltig erlebbar wird. Wertschätzender Austausch in der Gruppe und Selbstreflexion unterstützen das Erleben.

- > **Sa, 14.06.2025, 10 – 16 Uhr**
- > **Kloster Wiedenbrück**
Mönchstraße 19, 33378 Rheda-Wiedenbrück
- > **Referentin: Dr. Christiane Henkel**, Dipl. Pädagogin, Schreibberaterin, Focussing-Beraterin
- > **Kosten: 95 €** inkl. Vollverpflegung
- > **Anmeldefrist: Sa, 31.05.2025**
Mind. 8, max. 12 Teilnehmende



Weitere Veranstaltungen finden Sie im Programmheft 1/2025 unter www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 05241 / 23485-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Regionalstelle Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Gesundheit & Lebensgestaltung

1 / 2025

eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

SPANNUNGEN LÖSEN, DEN RÜCKEN STÄRKEN UND BEWEGLICHER WERDEN mit der Feldenkrais-Methode

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen (z.B. durch Krankheit oder Verletzung), oder sie sind einfach unzufrieden mit der Art und Weise, wie sie sich bewegen und halten. Die FELDENKRAIS®-Methode, benannt nach dem Physiker Moshe Feldenkrais, ist ein Weg, um zu lernen, die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten zu verbessern und zu erweitern. Dabei hilft der Kurs beim Stressabbau, fördert die Resilienz und dient einer guten Work-Life-Balance. Denn der Arbeitsalltag besteht neben stressigen Situationen häufig aus langen Sitzintervallen, die zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen können.

Die Gruppenstunden werden oft im Liegen (aber auch im Sitzen und Stehen) ausgeführt, und die Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, was man spürt, während man sich bewegt. Die Ausführung der Übungen ist langsam und sanft, so dass jede:r sich im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten bewegen kann. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte als Unterlage mitbringen. Spät-Einsteiger:innen und Schnupper-Gäste sind herzlich willkommen.

Hinweis: Die Kurse 1 und 2 werden als Hybrid-Veranstaltung angeboten – entscheiden Sie selbst, ob Sie vor Ort oder von zu Hause aus an den wöchentlichen Treffen teilnehmen möchten! Kurs 3 ist eine reine Online-Veranstaltung.

- **Kurs 1: Mo, 06.01. bis Mo, 03.03.2025**
(9 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung)
- Kurs 2: Mo, 10.03. bis Mo, 12.05.2025**
(9 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung, 21.04. fällt aus)
- Kurs 3: Mo, 23.06. bis Mo, 14.07.2025**
(4 Termine, Zoom-Veranstaltung)
jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

➤ **Bartholomäus-Gemeindehaus**
Kirchweg 10, 33647 Bielefeld

➤ **Referent: Meinolf Weismüller**, zertifizierter FELDENKRAIS® Lehrer, Mitglied im Verband der FELDENKRAIS® LehrerInnen Deutschlands (FVD)

➤ **Kosten: Kurs 1 und Kurs 2: 90 €, Kurs 3: 40 €**
gelegentliche Teilnahme auf Anfrage beim Kursleiter



Foto: Adobe Stock

HATHA-YOGA FÜR MEHR ENTSPANNUNG

Yoga-Kurse

Mit sanften Yogaübungen zu mehr Kraft, Flexibilität und Entspannung. Durch achtsame Körperübungen, bewusste Atemübungen und Tiefenentspannung lernst du in 10 Terminen, dich von Stressgedanken zu lösen und findest zu deiner inneren Stärke zurück.

Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen gefördert! An dem Kurs können Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

➤ **Kurs 1 (90 min): Mo, 20.01. – Mo, 24.03.2025**
Kurs 3 (90 min): Mo, 28.04. – Mo, 07.07.2025
(je 10 Termine wöchentlich),
jeweils 18.15 – 19.45 Uhr (09.06. entfällt)

➤ **Kurs 2 (60 min): Mo, 20.01 – Mo, 24.03.2025**
Kurs 4 (60 min): Mo, 28.04. – Mo, 07.07.2025
(je 10 Termine wöchentlich),
jeweils 20 – 21Uhr (09.06. entfällt)

➤ **Turnhalle der Kindertagesstätte Leonardo**
Pavenstädter Weg 66, 33334 Gütersloh

➤ **Referentin: Lysann Triebel**, Yoga-Lehrerin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin

➤ **Kosten: 90-Min-Kurs: 170 €, 60-Min-Kurs: 140 €**

➤ **Anmeldefrist Kurs 1 und 2: Mi, 15.01.2025,**
Kurs 3 und 4: Mi, 23.04.2025
info@lysanntriebel.de
Telefon 01 75 / 9 98 50 71

RESILIENZ – TROTZKRAFT STÄRKEN

Seminar

Das Leben birgt so einiges, das uns herausfordert: Krisen in der Welt oder im Privaten, Hürden, die uns stolpern lassen, Unsicherheiten, die aus dem Takt bringen.

Wer „resilient“ ist, wer über ein gutes Maß an „Trotzkraft“ verfügt, dem fällt es leichter, solche Herausforderungen zu überwinden und sie als wertvolle Erfahrungen in den eigenen Weg zu integrieren.

Im Seminar lernen wir Hintergründe kennen und erfahren von Faktoren, die Resilienz fördern oder beeinflussen können. Wir entdecken und entwickeln ein eigenes Resilienzprofil und suchen nach Alltagsritualen, die die ganz eigene Troitzkraft trainieren und stärken.

➤ **Sa, 25.01.2025, 10 – 17 Uhr**

➤ **Auferstehungskirche Liesborn**
Wullenbrinkstraße 13, 59329 Wadersloh

➤ **Leitung: Rebecca Basse**, syst. Beraterin und Coach, ev. Pfarrerin;
Daniela Busch, Sozialarbeiterin, Erlebnis- und Traumapädagogin

➤ **In Kooperation mit dem Neuen Gemeindekreis der Ev. Kirchengemeinde Wadersloh**

➤ **Kosten: 75 €** inkl. Verpflegung (Getränke und Mittagsimbiss)

➤ **Anmeldefrist: Sa, 18.01.2025**
Mind. 8, max. 12 Teilnehmende

GEIST & SEELE

Schnuppertag Körperarbeit

Was verbirgt sich eigentlich hinter Feldenkrais? Ist Yoga etwas für mich? Was macht man bei der Personalen Leibarbeit? Wie kann ich Meditation mit meinem Glauben verbinden?

An diesem Schnuppertag für „Geist und Seele“ lernen Sie verschiedene Arten der Körperarbeit kennen. Unsere Referent:innen stellen die Methoden Feldenkrais, Personale Leibarbeit und Hatha-Yoga vor, leiten praktisch an und beantworten Ihre Fragen zu den verschiedenen Methoden und laden ein in laufende Kurse mit einzusteigen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und bringen Sie eine dickere Decke oder Yoga-Matte mit.

➤ **Sa, 25.01.2025, 10 – 15 Uhr**

➤ **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ **Referent:innen aus den laufenden Kursen**

➤ **Kosten: 25 €**

➤ **Anmeldefrist: Do, 16.01.2025**

ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS

Interaktiver Workshop

Stress und Burn-out durch hohe Arbeitsbelastung nehmen zu. Viele kennen zudem private Belastungen etwa durch Krankheiten, Scheidung oder der Pflege von Angehörigen. Der angebotene Workshop beschäftigt sich mit der Psycho-Physiologie von Stress und Achtsamkeit für ein Leben in Zufriedenheit mit glücklichen Momenten. Durch alltagstaugliche Übungen aus dem Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) verbessern wir in diesem Workshop unsere mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen, um so mehr geistige Klarheit zu erlangen und auf dieser Basis die eigene Lebenszufriedenheit zu steigern. Im Anschluss erhalten Sie Arbeitsunterlagen zum selbständigen Training und zur Vertiefung des Hintergrundwissens von Stress und Achtsamkeit. Mitzubringen ist eine Decke für Übungen im Liegen und wenn gewünscht ein Sitzkissen.

➤ **Termin 1: Di, 04.02.2025, 9.30 – 12.30 Uhr**
Termin 2: Mo, 05.05.2025, 18 – 21 Uhr

➤ **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ **Leitung: Johannes Schefers**, Lebe Balance Trainer (AOK), MBSR-Lehrer, Achtsamkeits-coach, Meditationslehrer

➤ **Kosten: 50 €**

➤ **Anmeldefrist: Termin 1: 28.01.2025,**
Termin 2: 28.04.2025
Mind. 5, max. 12 Teilnehmende

**AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET**

BEWAHRE DEIN HERZ, DENN DARAUS SPRUDELT DAS LEBEN! (SPRÜCHE 4,23)

Christliches Yoga-Wochenende

Christliches Yoga ist Körperarbeit auf christlicher Basis, die berührt und bewegt, nährt und stärkt, verbindet und heilsam wirkt. Das Wochenende dient nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance für Arbeitnehmende, sondern ist auch als Auszeit für zwischendurch geeignet. Wir werden uns an diesem Wochenende mit dem Thema Herz beschäftigen. Das Herz ist ein großartiges Organ und ein Muskel, der das Blut in jeden Winkel unseres Körpers pumpt und uns so mit Lebenskraft versorgt. Und darüber hinaus ist es der zentrale Ort für unser Gefühlsleben und unsere Selbstwahrnehmung. Wir werden unser Herz entspannen und stärken, ihm zuhören und ihm die Aufmerksamkeit geben, die es braucht, um kraftvoll und lebensfroh zu schlagen.

Erfahrung mit Yoga ist keine Voraussetzung für dieses Wochenende, aber der Wunsch nach Bewegung und Stille, um tiefer in das Körperwissen von Yoga und der Bibel einzutauchen. Die leichten Übungen können alle Teilnehmenden ausführen und entsprechend ihrer Befindlichkeit anpassen.

Ein detaillierter Ablaufplan ist auf Nachfrage in der Regionalstelle Erwachsenenbildung erhältlich.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

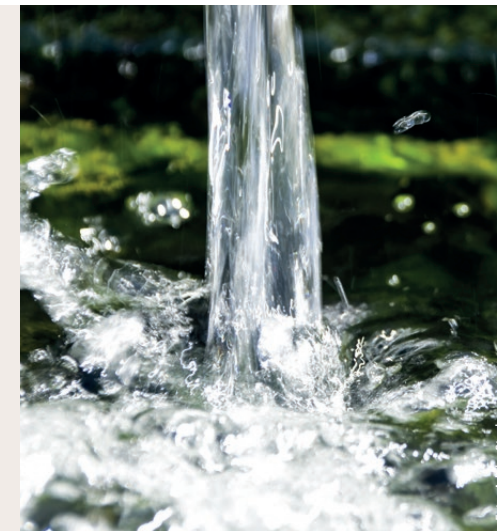


Foto: Adobe Stock

➤ **Fr, 25.04.2025, 18 Uhr bis**
So, 27.04.2025, 13.15 Uhr

➤ **Haus der Stille Bethel**
Am Zionswald 5, 33617 Bielefeld

➤ **Leitung: Pia Wick**, zertifizierte Yogalehrerin und Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga,
Adelheid Nesperke, Pfarrerin, Yogalehrerin in Ausbildung

➤ **Kosten: 275 €** pro Person im EZ,
250 € im DZ, **175 €** ohne Übernachtung

➤ **Anmeldefrist: Di, 25.02.2025**
Mind. 8, max. 20 Teilnehmende