



Dem Karneval entfliehen – zu sich finden in der Stille

12. – 16. Februar 2026

©frank_mckenna_unsplash



INHALT

Im Alltag innezuhalten und sich selbst wahrzunehmen, ist in einer sich immer schneller drehenden Welt nicht selbstverständlich. Und dies wird rund um Karneval noch einmal verstärkt. Auch im fortgeschrittenen Alter kann es sinnvoll sein, bewusste Schritte zu lernen, um neue Kraft zu schöpfen. Deshalb wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, um uns anhand der vier Schritte „Innehalten“, „Ausatmen“, „Kraft schöpfen“ und „Weitergehen“ persönliche Alltagsstrategien zu erarbeiten, um in der Stille Stärke zu finden. Diese Schritte sollen helfen, in einer hektischen Welt Ankerpunkte zu setzen, an denen neue Kraft geschöpft werden kann, um gestärkt weiterzugehen. Wir werden auch darauf schauen, wie Menschen zu anderen Zeiten und aus anderen Kulturen Kraft geschöpft und Resilienz geübt haben. Diesen Zielen nähern wir uns mit Vorträgen, Diskussionen, Übungen und Gruppenarbeiten.

PROGRAMM (Auswahl)

Donnerstag, 12.02.2026

Anreise (mit dem Reisebus aus Hamm und Oelde)
Begrüßung und Kennenlernen
Einführung in das Thema

Freitag, 13.02.2026

Innehalten heute und gestern – die Kultur der Erholung in den Kaiserbädern und Methoden für die Moderne

Samstag, 14.02.2026

Ausatmen – Anspannung und Entspannung sind in einer schnellen Welt wichtiger denn je. Wir wollen Strategien für den Alltag kennenlernen.

Sonntag, 15.02.2026

Kraftschöpfen – Wo finden wir Kraft für den Alltag zwischen Verpflichtungen und Freizeit? Wo finden andere diese?

Montag, 16.02.2026

Weitergehen – Wie können wir Erlerntes in unsere normale Lebenswelt mitnehmen und mit neu gewonnener Kraft unser weniger mondänes Leben gestalten?
Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?
Seminarabschluss

VERANSTALTUNGSNUMMER 262702

KOOPERATIONSPARTNER

Pfarrer Wolfgang Bovekamp

VERANSTALTUNGSORT

Hus up Dün

Viktoriastraße 1

26548 Norderney

Anreise mit dem Bus ab Oelde, Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer, Vollpension

REFERENT*INNEN

Pfarrer Wolfgang Bovekamp und Team

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Pfarrer Wolfgang Bovekamp

GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Björn Rode

bjoern.rode@kircheundgesellschaft.de

T. 02304/755-378

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

780,00 € (Bildungsprogramm, Übernachtung, Vollpension, Anreise ab Oelde)

TAGUNGSSEKRETARIAT | ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Pietsch, Ulrike

T. 02304.755-325 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

pietsch.ulrike@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie unter: <https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/>

INTERNET

Das Programm und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie [hier](#).