

# Gestärkt durch die Krise?! Resilienz und Fasten

## Ein Seminar für Frauen

Stift Börstel, Berge

29. Oktober bis 1. November 2021



### Inhalt

## Gestärkt durch die Krise?! Resilienz und Fasten

### Ein Seminar für Frauen

Als Resilienz bezeichnet man in der Psychologie die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Wer resilient ist, kann mit herausfordernden Lebensumständen und den negativen Folgen von Stress gelassener umgehen. Dabei ist u. a. entscheidend, sich durch Widerstände im Leben nicht entmutigen zu lassen, sondern daraus zu lernen und diese Erfahrungen in das eigene Leben zu integrieren. Neben der Vermittlung von Wissen über die Konzepte „Resilienz“ und „Salutogenese“ sowie deren Anwendung im Alltag, steht die Balance zwischen Ernährung und Bewegung im Fokus des Seminars. Das gemeinsame Fasten ermöglicht einen guten Einstieg in eine gesundheitsorientierte Lebensführung und fördert die Widerstandskraft.

Susanne Habke, *Heilpraktikerin, Oecotrophologin*  
Nicole Richter, *Leiterin Frauenreferat der EKvW*

### Programm

## FREITAG, 29. OKTOBER 2021

- 16.00–17.00 Uhr Anreise und Tee
- 17.00–18.30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen der Teilnehmerinnen, Vorstellung des Programms, Informationen zum Fasten
- 18.30 Uhr Abendtrunk in Stille
- 19.00 Uhr **„Salutogenese versus Pathogenese“**  
Einführung in das Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky als eines der wichtigsten Modelle zur Erklärung von Gesundheit  
Vortrag und Diskussion im Plenum
- 20.30 Uhr Abendausklang mit Entspannungsübungen und Leberwickel

## SAMSTAG, 30. OKTOBER 2021

- 07.00 Uhr Die eigene Resilienz stärken  
Praktische Übungen zum Einstieg in den Tag
- 08.30 Uhr Morgensaft in Stille
- 09.00 Uhr **„Was hält den Menschen gesund? Was macht ihn krank?“**  
**Ernährung und Bewegung im Fokus**  
Vortrag, praktische Übungen und anschließendes Gruppengespräch
- 12.00 Uhr Mittagssuppe in Stille

- 12.30 Uhr Zeit für Ruhe oder Bewegung  
Verschiedene Aktiv- oder Entspannungsangebote
- 14.30–17.30 Uhr **„Resilienz ist erlernbar!“**  
Impulsvortrag und anschließende Weiterarbeit in Kleingruppen, Aussprache im Plenum
- 18.00 Uhr Abendtrunk in Stille
- 19.00 Uhr **„Präventivprogramme zur Stärkung der Resilienz“**  
Cineastische Betrachtungen aus der wissenschaftlichen Forschung und anschließender Austausch
- 20.30 Uhr Abendausklang mit Leberwickel

## SONNTAG, 31. OKTOBER 2021

- 07.00 Uhr Die eigene Resilienz stärken  
Praktische Übungen zum Einstieg in den Tag
- 08.30 Uhr Frühstückssaft in Stille
- 09.15 Uhr **Tue deinem Leib und deiner Seele Gutes!**  
Vortrag und praktische Übungen zum Thema „Fasten und Bewegung“
- 12.30 Uhr Mittagssuppe
- 13.30 Uhr Reflektion des Seminars, Informationen zum Fastenbrechen und Abschluss
- 14.30–17.30 Uhr **Das ist ein Fasten, wie ich es liebe!**  
Fasten in biblisch-theologischer Sicht
- 18.00 Uhr Abendtrunk in Stille
- 19.00–20.30 Uhr Fasten bedeutet Umkehr!  
Impuls und Gang durch das Labyrinth
- 20.30 Uhr Abendausklang mit Entspannungsübungen und Leberwickel

## MONTAG, 1. NOVEMBER 2021

- 07.00 Uhr Die eigene Resilienz stärken  
Praktische Übungen zum Einstieg in den Tag
- 08.30 Uhr Frühstückssaft in Stille
- 09.15 Uhr **„Von der Kunst, achtsam zu leben und zu arbeiten“**  
Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungsvorhaben, Einübung von resilienzfördernden Ritualen
- 12.30 Uhr Mittagssuppe
- 13.30 Uhr Reflektion des Seminars, Informationen zum Fastenbrechen und Abschluss
- 14.15 Uhr Ende der Veranstaltung

## Organisatorisches

TAGUNG 212610

### GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter  
T. 02304.755-234  
nicole.richter@kircheundgesellschaft.de

### TAGUNGSLEITUNG

Nicole Richter, *Leiterin Fachbereich Frauen, Männer, Vielfalt*

### REFERENTIN

Susanne Habke, *Heilpraktikerin, Oecotrophologin*

### ANMELDUNG UND TAGUNGSSEKRETARIAT

Anke Engelmann · (Mo–Fr 9–16 Uhr)  
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte  
T. 02304.755-230  
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de

### TAGUNGSKOSTEN

Einzelzimmer: 290,00€

### ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie dann den Teilnahmebeitrag im Voraus 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, eine Anfahrtsbeschreibung und AGB finden Sie unter:  
[www.kircheundgesellschaft.de/das-institut](http://www.kircheundgesellschaft.de/das-institut)

### TAGUNGSORT

Stift Börstel · Börstel 1 · 49626 Berge · [www.boerstel.de](http://www.boerstel.de)

### INTERNET

Das Programm und das Formular zur online-Anmeldung finden Sie unter:  
[www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen](http://www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen)