

**TAGUNG** 232603

**GESAMTVERANTWORTUNG UND  
INHALTLICHE BERATUNG**

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

**TAGUNGSLEITUNG**

Nicole Richter,  
*Leiterin des Fachbereichs Frauen, Männer Vielfalt (IKG),  
Arbeits- und Organisationspsychologin (M.A.),  
Yogalehrerin*

**REFERENTIN**

Susanne Habke, *Heilpraktikerin, Oecotrophologin*

**ANMELDUNG UND TAGUNGSSEKRETARIAT**

Anke Engelmann  
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte  
T. 02304.755-230  
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de

**TAGUNGSKOSTEN**

Einzelzimmer: 250,00 €  
Darin enthalten sind 200,00 € Verpflegung und Über-  
nachtung im Einzelzimmer sowie 50,00 € für Bildungs-  
leistungen.

**ANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine An-  
meldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie dann  
den Teilnahmebeitrag im Voraus auf das in der Rechnung  
angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wo-  
chen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75 %, bei  
einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100 % be-  
rechnet. Datenschutzbestimmungen, eine Anfahrtsbe-  
schreibung 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)

## Resilienz und Fasten im Kloster

Stift Börstel, Berge  
10.-12. März 2023



Titelbild: ©Sbearinthnorth, pixabay

## Resilienz und Fasten im Kloster

Alltägliche Herausforderungen flexibel meistern, ohne die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren, das ist Resilienz. In diesem Seminar lernen Sie erste Schritte zu einer resilienteren Lebensführung kennen (z.B. durch Vorträge, Fasten, Yoga, Pilgern). Dabei steht neben der Wissensvermittlung auch die Balance zwischen Ernährung und Bewegung im Fokus. Das gemeinsame Basenfasten ermöglicht einen guten Einstieg in eine gesundheitsorientierte Lebensführung und fördert die individuelle Widerstandskraft.

Susanne Habke,  
*Heilpraktikerin, Oecotrophologin*

Nicole Richter,  
*Leiterin des Fachbereichs Frauen, Männer, Vielfalt (IKG),  
Arbeits- und Organisationspsychologin (M.A.),  
Yogalehrerin*

## SAMSTAG, 11. MÄRZ 2023

- 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 **„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe!“**  
Fasten in biblisch-theologischer Sicht  
Aussprache im Plenum
- 18.00 Uhr Abendtrunk in Stille
- 19.00 Uhr **„Fasten bedeutet Umkehr!“**  
Impuls
- 20.30 Uhr Abendausklang mit Entspannungsübungen, Leberwickel und Gang durch das Labyrinth

## FREITAG, 10. MÄRZ 2023

- 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

## SONNTAG, 12. MÄRZ 2023

- 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
- 15.00 Uhr Ende der Veranstaltung