



## Einatmen, Kraft schöpfen und weitergehen

16. August – 23. August 2023



© frank-mckenna-unsplash

Im Alltag innezuhalten und sich selbst wahrzunehmen, ist in einer sich immer schneller drehenden Welt nicht selbstverständlich. 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. Diese 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)

#### Mittwoch, 16.08.2023

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

#### Donnerstag, 17.08.2023

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

#### Freitag, 18.08.2023

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

#### Samstag, 19.08.2023

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

#### Sonntag, 20.08.2023

Weitergehen – Im vorletzten Jahrhundert machte sich die Oberschicht nach der Erholung in den Kaiserbädern wieder auf in ihren Oberklassealltag. Wie können wir erlerntes aus der mondänen Umgebung in unsere normale Lebenswelt mitnehmen und mit neu gewonnener Kraft unser weniger mondänes Leben gestalten?



**Montag, 21.08.2023**

Natur und Freiheit – Das Wattenmeer ist mit Ebbe und Flut ein Sinnbild für Spannung und Entspannung. Wo findet man in der Natur Kraft, um Spannungen auszuhalten und Entspannung, um Energie für den Alltag zu haben?

**Dienstag, 22.08.2023**

Wie weiter nach und mit Corona? Die Pandemie ist sowohl ein gesellschaftliches wie auch persönliches Thema. Wie kann man wieder einen gesunden Alltag erleben? Wie verarbeiten wir persönlich und sozial die Einschränkungen und Verluste des letzten Jahres?

**Mittwoch, 23.08.2023**

Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?  
Seminarabschluss

**VERANSTALTUNGSORT**

Hus up Dün  
Viktoriastraße 1  
26548 Norderney  
Anreise mit dem Bus ab Oelde, Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer, Vollpension

**REFERENT\*INNEN**

Wolfgang Bovekamp und Team

**VERANSTALTUNGSLEITUNG**

Pfarrer Wolfgang Bovekamp

**GESAMTVERANTWORTUNG**

Björn Rode

**TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)**

896 € (Bildungsprogramm, Übernachtung, Vollpension, Anreise ab Oelde)

**INHALTLICHE BERATUNG**

Björn Rode  
[bjoern.rode@kircheundgesellschaft.de](mailto:bjoern.rode@kircheundgesellschaft.de)  
T. 02304/755 378

**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](mailto:pietsch.ulrike@kircheundgesellschaft.de)  
[www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de)

**HINWEISE ZU 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/>

**Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.**