

**TAGUNG** 242604

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

**TAGUNGSKOSTEN**

Einzelzimmer: 250,00 €  
Darin enthalten sind 200,00 € Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer sowie 50,00 € für Bildungsveranstaltungen.

**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 und AGB finden Sie unter:

[www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/](http://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/)

**TAGUNGSORT**

Stift Börstel, Börstel 1, 49626 Berge  
www.boerstel.de

**INTERNET**

Das Programm und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie unter:

[www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen](http://www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen)

# Weniger ist mehr - Fastenauszeit im Kloster

Stift Börstel, Berge

16.-18. Februar 2024



Titelbild: ©Sbearinthenorth, pixabay



Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..

## Weniger ist mehr – Fastenauszeit im Kloster

Sie sehnen sich nach einer Auszeit und möchten Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten neu ausrichten? In diesem Seminar lernen Sie erste Schritte zu einer resilienteren Lebensführung kennen (z.B. durch Vorträge, Fasten, Yoga, Pilgern). Dabei geht es neben der Wissensvermittlung auch um die Balance zwischen Ernährung und Bewegung. Das gemeinsame Fasten nach Buchinger 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, 17. Februar 2024

- 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, 16. Februar 2024

- 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, 18. Februar 2024

- 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