

# SPIRITUALITÄT UND KREATIVITÄT



## WILLKOMMEN

### Liebe Besucherinnen und Besucher der Evangelischen Akademie Villigst, sehr geehrte Damen und Herren,

Selbstwirksamkeit lässt sich nur durch unmittelbares, eigenes Handeln erleben. In unseren Veranstaltungen lernen Sie nicht nur Techniken des Tanzens oder der expressiven Bewegung kennen, sondern erleben Auszeiten, die Ihnen im Alltag Kraft geben können. In nahezu jedem Programm hat die Meditation, die Versenkung, ein zur Ruhe kommen in spiritueller Einkehr ihren Platz. Unter fachlicher Anleitung können Sie neue Zugänge zu Körper und Geist erleben und selbst ausprobieren.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen,  
*Ihr Akademie-Team*

### Blick zurück – nach vorn

#### Ein Klosterseminar zum Jahresbeginn

Der Jahreswechsel lädt dazu ein, das Tempo zu verlangsamen, Rückschau zu halten und gleichzeitig den Blick nach vorne zu richten. Das Seminar bietet Gelegenheit, nachzudenken, neue Impulse aufzunehmen und die eigene Rolle als Frau, Mann, Mensch zu reflektieren. In der klösterlichen Umgebung des ökumenischen Stifts Börstel wird Zeit sein für gemeinsame Gespräche sowie für Stille, Yoga, Wandern und Gebet.

*Nicole Richter*, Fachbereich „Frauen Männer Vielfalt“

10. — 12. JANUAR 2025  
ORT: **Stift Börstel**,  
Berge



### CHRISTLICHES YOGA – „INNEHALTEN, UM KRAFT VON INNEN ZU ERHALTEN“

mit Pia Wick

Lerne die Kunst des Innehaltens, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken, dich zu regulieren und zu erleben, wie du durch die Kraft des christlichen Yoga ausgeglichen, stark und gelassen deinen Alltag meisterst und resilienter wirst.

*Dr. Friederike Barth*

18. — 19. JANUAR 2025

ORT: **Evangelische Tagungsstätte  
Haus Villigst**, Schwerte



### FASTENWOCHELENDE IM KLOSTER FÜR EINSTEIGER\*INNEN

#### Resilient durch achtsame Bewegung und Ernährung

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, gemeinsames Fasten, Yoga, Wandern). Dabei steht neben der Wissensvermittlung auch die Balance zwischen Ernährung und Bewegung im Fokus. Eine Fasten-Auszeit im Kloster unter fachkundiger Anleitung.

*Nicole Richter*, Fachbereich „Frauen Männer Vielfalt“

21. — 23. MÄRZ 2025  
ORT: **Ferienhaus Bleibe**,  
Schmallenberg-Bödefeld



## BILDUNGSURLAUB

### Ressourcen stärken für Beruf und Alltag mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper. Neben thematischen Impulsen und Aufstellungsarbeit wird mit Hilfe von Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditationen eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW.

*Nicole Richter*, Fachbereich „Frauen Männer Vielfalt“

3. — 8. FEBRUAR 2025

ORT: **Haus Meedland**,  
Langeoog



## BILDUNGSURLAUB

### Hinter dem Horizont

#### Die letzte Berufsphase und den Übergang positiv gestalten

Die Teilnehmenden werden befähigt, den letzten Abschnitt ihres Berufslebens positiv zu erleben und ihren Übergang in die Nacherwerbsphase zu gestalten. In Rückblicken auf das Arbeitsleben und der Beschäftigung mit Ressourcen werden Wege in die Zukunft erarbeitet. Sachfragen wie Gesundheits- und Pflegevorsorge, Rentenbeantragung, Wohnformen im Alter etc. runden die Themenpalette ab. Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW.

*Christian Graf*, Fachbereich „Umwelt + Soziales“

30. MÄRZ —  
4. APRIL 2025  
ORT: **Haus Alter Leuchtturm**, Borkum



## DIE EVANGELISCHE AKADEMIE VILLIGST

Mit Körper und Geist den Glauben erfahren, Gott mit allen Sinnen begegnen, sich selbst näher kommen und Gemeinschaft erleben. Das wollen wir Ihnen ermöglichen mit den Angeboten aus unserem Programm „Spiritualität und Kreativität“. An der Akademie soll Ihnen dieses besondere Angebot die Möglichkeit geben, nicht nur über die wichtigen Themen unserer Zeit nachzudenken und zu diskutieren, sondern daneben auch auf eine ganzheitliche Art und Weise Ihr individuelles Leben mit sozialer und gesellschaftlicher Verantwortung zu verbinden.

Weitere Informationen und das Programm zum Download finden Sie unter:

[www.akademie-villigst.de](http://www.akademie-villigst.de)

Evangelische Akademie Villigst  
im Institut für Kirche und Gesellschaft  
Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte  
T. 02304.755-325  
[akademie@kircheundgesellschaft.de](mailto:akademie@kircheundgesellschaft.de)

