



Presseinformation

Schwerte, 14.10.2021

Institut für Kirche und Gesellschaft:
Zwei Seminare im Kloster mit geschlechtersensiblen Blick

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 unter anderem 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.

Das Seminar findet vom 29. Oktober bis 1. November in Stift Börstel, Berge, statt. Die Leitung haben Susanne Habke, Heilpraktikerin, Oecotrophologin und Nicole Richter, Leiterin Fachbereich „Frauen, Männer, Vielfalt“ im Institut für Kirche und Gesellschaft (IKG).

Zeit zu Zweit
Ein Seminar für Paare

Zwischen Arbeit und Familienalltag eine kreative Pause einlegen und die eigene Beziehung in den Fokus stellen, das ist das Ziel des Seminars. Themen wie Nähe und Distanz, Eigenarten und Gemeinsamkeiten, Gespräch und Stille werden die Seminarzeiten prägen. Es wird Phasen für den „Dialog der Paare“ geben, aber auch einen angeleiteten Austausch in übergreifenden Kleingruppen. Gerahmt werden die Gesprächszeiten durch Impulse zu gelingender Kommunikation, Achtsamkeit, Yoga und Gebet. Beziehungen in ihrer ganzen Vielfalt sind herzlich willkommen!

Das Seminar unter der Leitung von Nicole Richter, Leiterin Fachbereich „Frauen, Männer, Vielfalt“ und Martin Treichel, Landesmännerpfarrer der EKvW, (beide IKG), findet vom 5. bis 7. November 2021 ebenfalls in Stift Börstel, Berge, statt.

Weitere Informationen zu den Seminaren und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter: www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen/