

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

Christliches Yoga mit Stimme und Klang gelassen, klar und fokussiert

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga mit christlichen Inhalten verbinden möchten und die Lust haben, die eigene, authentische Stimme zu entdecken.

13. — 15. SEPTEMBER 2024
ORT: Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Schwerte

11. — 13. OKTOBER 2024
ORT: Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Schwerte

Ausatmen und zur Ruhe kommen Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

Mit den Übungen des Fliegenden Kranichs aus dem Qigong gehen Körper und Seele gestärkt in die dunkelste Zeit des Jahres.

Musik und Bewegung Tanzseminar mit Hertha Happich

Das positive Gemeinschaftserlebnis sichert Wohlbefinden und ist Ausdruck von Selbstwirksamkeit. Gemeinsames Tanzen und Lernen ist Teil der Strategie, auch im Alter nicht zu vereinsamen und in körperlicher und seelischer Hinsicht beweglich zu bleiben.

15. — 17. OKTOBER 2024
ORT: Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Schwerte

19. — 20. OKTOBER 2024
ORT: Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Schwerte

Stress bewältigen mit Achtsamkeit MBSR | Jon Kabat-Zinn

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit stärken, Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und ihren Ressourcen umgehen möchten, um mehr Vitalität und Lebensfreude zu erleben.

BILDUNGSURLAUB

Entscheidungen erwandern Ziele erreichen

Kluge Entscheidungen zu treffen, ist eine wichtige Voraussetzung für Erfolg und Lebensglück. Dies gilt im beruflichen wie auch im privaten Kontext. In einer Gruppe von zwölf Frauen und Männern wollen wir uns vier Tage mit der Herausforderung beschäftigen, tagtäglich eine Vielzahl von Entscheidungen zu treffen, die sich möglichst positiv auf unser Leben auswirken. Dabei lassen wir uns an drei Tagen in der Natur des Sauerlandes vom Weg inspirieren.

19. — 22. AUGUST 2024
ORT: Haus Störmann, Schmallenberg

BILDUNGSURLAUB

22. — 27. SEPTEMBER 2024
ORT: Haus Klipper, Norderney

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 in der Beschäftigung mit Ressourcen werden Wege in die Zukunft erarbeitet. Sachfragen wie Gesundheits- und Pflegevorsorge, Rentenbeantragung, Wohnformen im Alter etc. runden die Themenpalette ab.

BILDUNGSURLAUB

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

In unserem beruflichen und privaten Leben stehen wir täglich vor unterschiedlichen Herausforderungen. Wenn wir unsere Ressourcen stärken und achtsam mit uns selbst umgehen, beginnen wir eine innere Transformation, die auch positiv auf unser berufliches Umfeld, die Natur und die Welt wirken kann. Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Yoga, Breathwalk und Meditationen eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt.

10. — 15. NOVEMBER 2024
ORT: Strandhotel Vitte, Hiddensee

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

Evangelische Akademie Villigst im Institut für Kirche und Gesellschaft Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte T. 02304-755-325 akademie@kircheundgesellschaft.de