

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, der expressiven Bewegung oder der Malerei kennen. 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 Sie,
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: Gelegenheit, über diese Fragen nachzudenken, neue Impulse aufzunehmen und die eigene Rolle als Frau, Mann, Mensch zu reflektieren. In der klösterlichen Umgebung des ökumenischen Stifts Börstel wird sowohl Zeit für gemeinsame Gespräche als auch für Stille, Yoga, Wandern und Gebet sein.

12. — 14. JANUAR 2024

ORT: **Stift Börstel**,
BergeFinde Raum und
Weite in deinen Grenzen –
gelebte Resilienz

Christliches Yoga mit Pia Wick

Christliches Yoga ist Balsam für Leib und Seele und eine wirksame Technik, inneren Frieden zu erleben, das seelische Gleichgewicht zu finden und zu erhalten und im Alltag zu mehr Stressresistenz zu gelangen.

19. — 21. JANUAR 2024

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

Weniger ist mehr

Fastenzeit im Kloster

Das Seminar vermittelt erste Schritte zu einer resilienteren Lebensführung (z.B. durch Vorträge, Fasten, Yoga, Pilgern). Dabei steht neben der Wissensvermittlung auch die Balance zwischen Ernährung und Bewegung im Fokus.

16. — 18. FEBRUAR 2024

ORT: **Stift Börstel**,
BergeStress bewältigen mit Achtsamkeit
(MBSR/Jon Kabat-Zinn)

Mit Wilfried Ranft

Dieses Seminar 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.

17. — 18. FEBRUAR 2024

ORT: **Evangelische Tagungsstätte
Haus Villigst**, SchwerteKreativ-künstlerische
Tanzimprovisationen – auch in
der Natur

Ein Tanzwochenende mit Gabriela Jüttner

Zeitgenössischer Tanz fragt nach Offenheit und der Fähigkeit, mit und für sich selbst sowie im Kollektiv zu denken und kreativ zu gestalten. Während dieses tänzerischen Wochenendes stehen daher individuelle Bewegungsvielfalt und Gruppenbewegungen im Fokus, Ausgangspunkt dafür sind klare Tanzthemen und Bewegungsstrukturen.

23. — 25. FEBRUAR

ORT: **Evangelische Tagungsstätte
Haus Villigst**, Schwerte„Wer die Wahrheit tut,
kommt zum Licht“ (Joh 3,21)Malerei und Meditation mit
Carmen Meiswinkel zu ausgewählten
Texten aus dem Johannes-Evangelium

Als roter Faden ziehen sich zentrale Textstellen aus dem Johannes-Evangelium durch dieses Seminar. Die Meditationen dazu führen die Teilnehmenden schrittweise in das Erkennen der Wirklichkeit unserer natürlichen Begrenztheit und in die Möglichkeit, diese zu überschreiten. In der Malerei wollen wir dem Ausdruck verleihen, was auch immer sich zeigen mag.

23. — 25. FEBRUAR 2024

ORT: **Evangelische Tagungsstätte
Haus Villigst**, SchwerteDer Drache schwimmt in
den FrühlingQigong und Selbstfürsorge zum
Frühlingsanfang mit Marion Kellner

Qigong als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform hält Übungen für alle Jahreszeiten und körperlich-seelische Verfassungen bereit. Mit dem „schwimmenden Drachen“, dem Schwerpunkt dieses Seminars, können Lebensenergien für den Frühling freigesetzt werden.

22. — 24. MÄRZ 2024

ORT: **Evangelische Tagungsstätte
Haus Villigst**, SchwerteOif ssimches! Lasst uns zu
glücklichen Anlässen feiern!Klezmer- und Liederworkshop mit Daniel
Kempin und Dimitry Reznik

Entscheidende Übergänge im Lebensverlauf werden häufig rituell begangen und gefeiert. Bei diesem Klezmer-Workshop wird jüdische Festtagsmusik für die bedeutsamen Ereignisse vorgestellt, und es wird selbst musiziert. Neben den allgemeinen rituell-religiösen Festen gibt in diesem Jahr das 20-jährige Jubiläum des Klezmer-Workshops Anlass zum Feiern.

KOOPERATION: **Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit**

2. — 4. APRIL 2024

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

Musik und Bewegung

Ein Tanzseminar mit Hertha Happich

Es gibt nichts Schöneres und nichts Belebenderes als im fortgeschrittenen Alter gemeinsam zu Tanzen. Paartänze, Mixer, leichte Rounds in deutscher Ansage, Kontratänze bzw. Gassentänze in verschiedenen Aufstellungen und Kreistänze aus aller Welt werden gemeinsam eingeübt und ausgiebig erprobt.

3. — 5. APRIL 2024

ORT: **Evangelische Tagungsstätte
Haus Villigst**, SchwerteTiefenentspannung durch
neurogenes Zittern nach
Dr. David Berceci

Einführungskurs mit Wilfried Ranft

In diesem Seminar werden Übungen angeboten, mit denen die Selbstregulation des Körpers aktiviert werden kann. Die Auflösung von Blockaden setzt neue Kräfte frei, lehrt Achtsamkeit und unterstützt so die Entfaltung der Persönlichkeit und die Gestaltung des Lebens.

13. — 14. APRIL 2024

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

Das Herz stärken

Qigong und Lebensfreude im Sommer mit
Marion Kellner

Die fernöstliche spirituelle Kulturtechnik des Qigong sieht besondere Übungen für den Sommer vor, die Lebensenergie und Lebensfreude spenden. Der Sommer ist nach der chinesischen Lehre der fünf Wandlungsphasen dem Element Feuer zugeordnet und gilt als besonders günstiger Zeitpunkt, um das Herz in allen seinen Funktionen und Vielschichtigkeiten zu stärken. Spezielle Übungen für die Herz- und Kreislaufstrukturen werden vermittelt und erprobt.

21. — 23. JUNI 2024

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

BILDUNGSURLAUB

Ressourcen stärken für Beruf
und AlltagMit Yoga und Achtsamkeit in die eigene
Kraft

Die Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit ist täglich neu herausfordernd. Umso wichtiger ist es zu wissen, was die eigenen Ressourcen stärkt und was sie in ihrer Routine schwächt. Der Bildungsurlaub vermittelt, wie eine Kultur der Achtsamkeit im Alltag etabliert werden kann. Neben thematischen Impulsen erproben wir Resilienz fördernde Techniken wie Yin- und Kundalini-Yoga, BreathWalk sowie Meditation.

11. — 15. MÄRZ 2024

ORT: **Haus Meedland**,
Langeoog

BILDUNGSURLAUB

Yoga und Coaching

Resilient in Beruf und Alltag

In diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit für die bei Ihnen anstehende Veränderung. Wir bieten Ihnen dafür wertvolle Impulse in Theorie und Praxis wie tägliche Yogaeinheiten (Kundalini/Yin Yoga/BreathWalk), Schreibphasen, systemisches und hypnosegestütztes Coaching sowie systemische Aufstellungsarbeit in der Gruppe.

21. — 26. APRIL 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