

Fr, 12.04.2024 | Ahaus



Evangelischer
Kirchenkreis
Steinfurt
Coesfeld
Borken

Evangelischer Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Ev. Erwachsenen- und Familienbildung
Haus der Kirche und Diakonie
Bohlenstiege 34, 48565 Steinfurt



www.
erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de

Regionalstelle der Ev. Erwachsenen- und Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.

www.ebwest.de



eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



Evangelischer
Kirchenkreis
Steinfurt
Coesfeld
Borken



Resilienz

Das Bewusstsein für
die eigenen Ressourcen



Resilienz

Das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen

Um unseren Alltag sowie herausfordernde Situationen zu bewältigen, braucht es Kraft. Wo können Sie auftanken? Wir alle kennen Momente oder Lebensphasen, in denen wir das Gefühl haben, festzustecken, nichts tun zu können, um unsere Lage zu verändern. Auch die Frühjahrsmüdigkeit kann uns aufs Gemüt schlagen. In kritischen und belastenden Zeiten brauchen wir den Zugang zu unseren Kraftquellen ganz besonders.

Kraftquellen sind wertvolle Mittel, die uns wieder ins Vertrauen bringen. Kraftquellen helfen uns, wenn wir erschöpft, stressgeplagt oder niedergeschlagen sind. Jeder von uns verfügt über eigene Kraftquellen. Sie helfen uns, wenn es gerade schwierig ist oder wenn im Leben Ungewohntes geschieht.

Der Workshop lädt zu einer Entdeckungsreise ein, um die persönlichen Kraftquellen kennenzulernen, mit ihnen zu experimentieren und herauszufinden, was Kraft und Halt gibt. Der Fokus liegt auf einem Bewusstseinstraining, das Spaß macht und gleichzeitig den Horizont erweitert, das alltagstauglich ist und zugleich auch ein kleines Abenteuer.

Einen Schwerpunkt bildet die Integration von Kraftquellen in den „normalen“ Alltag. Zahlreiche Anregungen, wirksame Übungen und gute Strategien tragen dazu bei, sich immer wie-

der in einen kraftvollen Zustand zu bringen und den inneren Hebel umzustellen auf Wohlbefinden und neuen Lebensmut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Maria Grüter-Thesing
Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin,
Marte Meo Therapeutin

Termin: Fr, 12.04.2024, 17.00 - 20.15 Uhr

Ort: Dorothee-Sölle-Haus
Wüllener Str. 16, 48683 Ahaus

Kosten: 34 € incl. Materialien

Anmeldung bis 05.04.2024 bei:
Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder
Referentin für Erwachsenenbildung im
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
st-bildung@ekvw.de, Tel. 0175 2080681



Direkt zur Anmeldung!