

Ausrichter

Frauenteam
Ostwestfalen

Veranstalter



als Regionalstelle der

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



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin BKE

Referentin:

Henny Schallenberg
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

Seminarbeginn:

Samstag 23. 11. 2024 14.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 23. 11. 2024 17.00 Uhr

Adresse:

Gemeindehaus der Bartholomäus-Kirche
Kirchweg 10:
33647 Bielefeld-Brackwede

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 |
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



***Stille und Ruhe –
Genuss oder
Einsamkeit?***

***Frauengesprächskreis
Ostwestfalen***

23. November 2024



***Evangelische Familien-
und Erwachsenenbildung***



www.bke-nrw.de

„In Ruhe Wurzeln schlagen kann nur, wer aufhört, sich ständig umzuschauen und herumzuziehen.“

Lucius Annaeus Seneca (4 v.Chr. - 65 n.Chr.)

Wir Menschen haben häufig ein hohes Bedürfnis nach Stille und Ruhe. Doch können wir die Gelegenheiten dann nutzen, wenn sie eintreten oder füllen wir sie doch schnell wieder mit Aktivität?

Die kleine Auszeit, die jeder von uns immer mal wieder benötigt, wird den zahlreichen Verpflichtungen, die an uns gestellt werden oder die wir uns selbst stellen, häufig hinten an gestellt.

Schnell kann so ein Teufelskreis entstehen, der nicht nur das psychische Gleichgewicht ins Wanken bringt, sondern letztlich auch Auslöser für die Entstehung von gesundheitlichen Störungen oder gar Krankheiten werden kann.

Doch wie kommen wir zu unseren ganz persönlichen Inseln der Stille und wie lernen wir mit ihnen umzugehen?

Ab wann fühlt die einzelne sich doch einsam, und was löst diese Gefühle in uns aus?



Auf diesem Frauengesprächskreis wollen wir gemeinsam Momente der Stille und Achtsamkeit erleben.

Im Austausch miteinander wollen wir versuchen zu lernen, wie solche Augenblicke der Besinnung geschaffen und ungeplagt von schlechtem Gewissen und bewusst genutzt werden können.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 3,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter

<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote>

Beratung

Sarah Dregger

s.dregger@bke-nrw.de

Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 07.11. 2024