



Bild Pixabay

Zu Atem kommen – neue Kraft gewinnen!

Resilienzwochenende für ehrenamtlich Engagierte

Fr, 14.03.2025, 17.00 Uhr – So, 16.03.2025, 13.00 Uhr
St. Antoniushaus Vechta

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen



**Fachstelle für Pastorale
Bildung und Begleitung**





Zu Atem kommen – neue Kraft gewinnen!

Resilienzwochenende für ehrenamtlich Engagierte

Ehrenamtliche leisten einen relevanten Beitrag zusätzlich zu ihrem Familien- und Berufsalltag. Dabei ist es wichtig, die eigene Belastungsgrenze im Blick zu behalten.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen und Belastungen gut umgehen zu können und daraus sogar stärker hervorzugehen. Menschen mit dieser Fähigkeit sind motivierter und widerstandsfähiger. Unsere Einstellungen und Verhaltensweisen spielen dabei eine wichtige Rolle, und wir können diese Fähigkeit einüben. Darum geht es an diesem Wochenende.

Was kostet mich viel Kraft? Was schenkt mir Energie? Was habe ich bereits in mir, woraus ich schöpfen kann? Was kann ich nicht ändern und an welchen Stellen kann ich aktiv werden? Wie lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ich beeinflussen kann?

Das Wochenende bietet Selbstreflexion, inhaltliche Impulse, konkrete Übungen (Achtsamkeit, Waldbaden, leichte Körperübungen, Meditation...), Austausch, spirituelle Elemente und praktische Hilfen für Zuhause.

Termin	Fr, 14.03.2025, 17.00 Uhr – So, 16.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	St. Antoniushaus, Klingenhagen 6, 49377 Vechta
Leitung	Birgit Henseler
Kosten	95,- €
Anmeldung	bis 20.02.2025, verwaltung@ka-fachstelle.de
Seminar-Nr.	89093

EINE EINRICHTUNG DER STIFTUNG KARDINAL VON GALEN

Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung

Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
verwaltung@ka-fachstelle.de · 04471 – 188-2000

www.ka-stapelfeld.de/fachstelle