

GESUNDHEITSRISIKO EINSAMKEIT

Vortragslesung mit Doc Esser

Wir kennen ihn vom Fernsehen und Radio: den immer fröhlichen und hoch motivierten Facharzt aus Leidenschaft. Doc Esser schafft es stets aufs Neue, komplizierte medizinische Zusammenhänge verständlich und nachvollziehbar zu erklären. Zunehmend wichtig ist ihm die Bedeutung der seelischen Gesundheit geworden. Er fragt sich, ob die psychische Gesundheit hierzulande ausreichend gepflegt und ernst genug genommen wird. In seinem Vortrag erklärt der prominente Ratgeber den Einfluss von Bewegung, Selbstbewusstsein, Glauben, Meditation und sozialen Bindungen auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Er legt offen, wie er, aber auch andere Menschen, schwere Krisen bewältigt haben. Doc Esser ermutigt dazu, dass es jedem gelingen kann, zu innerer Stärke zu finden, resilient zu werden. Als präziser Beobachter unserer Gesellschaft wird er das Thema „Einsamkeit“ intensiv behandeln.

> **Do, 30.10.2025, 19 – 21 Uhr**

> **Aula des Thomas-Morus-Gymnasium**
Zur Dicken Linde 29, 59302 Oelde

> **Referent: Doc Esser, Autor**

> **Kosten: 15 €**

> **Anmeldefrist: Mo, 27.10.2025**

> **Anmeldung: Wolfgang Bovekamp**
bovekamp.oelde@t-online.de
Telefon 02522 / 838563

ICH BIN DA. ICH BIN KLAR. ICH GEH LOS.

Workshop zu Human Design für Frauen

Du hast dich angepasst. Zurückgenommen. Funktioniert. Aber du spürst: Es reicht. Du willst dich zeigen – so wie du wirklich bist. Ohne Maske. Ohne Rechtfertigung. In diesem 2-teiligen Workshop entdeckst du, was dich wirklich ausmacht. Am Freitagabend bekommst du eine klare, alltagstaugliche Einführung in Human Design: dein Typ, deine Entscheidungsstrategie, deine Energie. Am Samstag geht's tief rein: Du erlebst dein Design in Aktion. Entscheidungsübungen, Körpersignale, Profilarbeit – praktisch, ehrlich, transformierend. Du brauchst kein Vorwissen. Nur den Mut, dich selbst ernst zu nehmen. Für Frauen, die nicht mehr nur funktionieren wollen.

> **Fr, 14.11.2025, 17 – 20 Uhr und**
Sa, 15.11.2025, 10 – 16 Uhr

> **Konferenzraum des Evangelischen**
Kirchenkreises Gütersloh
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Tanja Hunold**, Gründerin von
Soul Life Human design

> **Kosten: 80 €** inkl. warmer und kalter Getränke,
Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Di, 11.11.2025**

RESILIENZ – TROTZKRAFT STÄRKEN

Seminar

Das Leben birgt so einiges, das uns herausfordert: Krisen in der Welt oder im Privaten, Hürden, die uns stolpern lassen, Unsicherheiten, die aus dem Takt bringen. Wer „resilient“ ist, wer über ein gutes Maß an „Trotzkraft“ verfügt, dem fällt es leichter, solche Herausforderungen zu überwinden und sie als wertvolle Erfahrungen in den eigenen Weg zu integrieren. Im Seminar lernen wir Hintergründe kennen und erfahren von Faktoren, die Resilienz fördern oder beeinflussen können. Wir entdecken und entwickeln ein eigenes Resilienzprofil und suchen nach Alltagsritualen, die die ganz eigene Troitzkraft trainieren und stärken.

> **Sa, 15.11.2025, 10 – 17 Uhr**

> **Auferstehungskirche Liesborn**
Wullenbrinkstraße 13, 59329 Wadersloh

> **Referentinnen: Rebecca Basse**, syst. Beraterin
und Coach, Pfarrerin; **Daniela Busch**,
Sozialarbeiterin, Erlebnis- und Trauma-
pädagogin

> **In Kooperation mit dem Neuen Gemeindekreis**
der Ev. Kirchengemeinde Wadersloh

> **Kosten: 85 €** zzgl. Getränke und Mittagsimbiss

> **Anmeldefrist: Sa, 07.11.2025**



Weitere Veranstaltungen
finden Sie im Programm-
heft 2/2025 unter
[www.kirchegt.de/bildung/
erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung)

Melden Sie sich telefonisch
oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 052 41 / 2 34 85-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Gesundheit & Lebensgestaltung

2 / 2025

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

SPANNUNGEN LÖSEN, DEN RÜCKEN STÄRKEN UND BEWEGLICHER WERDEN mit der Feldenkrais-Methode

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen (z.B. durch Krankheit oder Verletzung), oder sie sind einfach unzufrieden mit der Art und Weise, wie sie sich bewegen und halten. Die FELDENKRAIS®-Methode, benannt nach dem Physiker Moshe Feldenkrais, ist ein Weg, um zu lernen, die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten zu verbessern und zu erweitern. Dabei hilft der Kurs beim Stressabbau, fördert die Resilienz und dient einer guten Work-Life-Balance. Denn der Arbeitsalltag besteht neben stressigen Situationen häufig aus langen Sitzintervallen, die zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen können. Die Gruppenstunden werden oft im Liegen (aber auch im Sitzen und Stehen) ausgeführt, und die Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, was man spürt, während man sich bewegt. Die Ausföhrung der Übungen ist langsam und sanft, so dass jede:r sich im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten bewegen kann. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte als Unterlage mitbringen.

- > **Kurs 4: Mo, 25.08. – Mo, 13.10.2025**
(8 Termine wöchentlich, Zoom-Veranstaltung)
Kurs 5: Mo, 27.10. – Mo, 15.12.2025
(8 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung)
jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

> **Bartholomäus-Gemeindehaus**
Kirchweg 10, 33647 Bielefeld

> **Referent: Meinolf Weismüller**, zertifizierter FELDENKRAIS® Lehrer, Mitglied im Verband der FELDENKRAIS® LehrerInnen Deutschlands (FVD)

> **Kosten: 80 €** pro Kurs

> **Anmeldefrist: Kurs 4: So, 24.08.2025,**
Kurs 5: So, 26.10.2025

> **Hinweis:** Gelegentliche Teilnahme auf Anfrage beim Kursleiter
Kurs 1 – 3 haben im ersten Halbjahr stattgefunden, Kurs 4 ist eine reine Online-Veranstaltung. Kurs 5 wird als Hybrid-Veranstaltung angeboten- entscheiden Sie selbst, ob Sie vor Ort oder von zu Hause aus an den wöchentlichen Treffen teilnehmen möchten!



Foto: Anahita Saak

STÄNDIG UNTER STROM – GEHT DAS GUT?

Gesund bleiben durch gezieltes
Stressmanagement

In unserem Alltag sind wir oft ständig unter Strom – der Druck nimmt zu und die Anforderungen scheinen nie zu enden. Stress gehört zum Leben, doch anhaltender und oft jahrelanger Dauerstress kann uns körperlich und seelisch krank machen. Das Ziel dieses Seminars ist es, bewusst mit sich selbst umgehen zu können, um die Gesundheit zu erhalten. Die Referentin gibt in diesem Seminar Impulse wie wir besser mit den Belastungen des Lebens umgehen können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

> **Sa, 06.09.2025, 10 – 14.30 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Heike Krause**, Coach für Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung

> **Kosten: 95 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Do, 28.08.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

HATHA-YOGA FÜR MEHR ENTSPANNUNG

Yoga-Kurse für Anfänger:innen und
Wiedereinsteiger:innen

Mit sanften Yogaübungen zu mehr Kraft, Flexibilität und Entspannung. Schenke dir eine Auszeit vom stressigen Alltag. Bringe mehr Achtsamkeit und Freude, Stärke und Gelassenheit in dein Leben. Durch achtsame Körperübungen, bewusste Atemübungen und Tiefenentspannung lernst du in zehn Terminen, dich von Stressgedanken zu befreien und findest zu deiner inneren Stärke zurück. Die Kurse sind als „Präventionskurs“ zertifiziert, und werden von Krankenkassen bezuschusst. An den Kursen können Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

> **Mo, 08.09. – Mo, 24.11.2025**
(13.10., 20.10. entfallen)
Kurs 90 Min: 18.15 – 19.45 Uhr
Kurs 60 Min: 20 – 21 Uhr

> **Turnhalle der Kindertagesstätte Leonardo**
Pavenstädter Weg 66, 33334 Gütersloh

> **Referentin: Lysann Triebel**, Yoga-Lehrerin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin

> **Kosten: 170 €** / 90-Min., **140 €** / 60-Min.

> **Anmeldefrist: Mi, 03.09.2025**

> **Anmeldung: Lysann Triebel**
info@lysanntriel.de
Telefon 0175/998 50 71

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Ein Tag voller neuer Erlebnisse und Begegnungen mit sich selbst. Beim Bogenschießen lernen die Teilnehmenden, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Hierbei liegt der Fokus auf dem Spaß an der Sache sowie im Einklang mit sich selbst zu sein. Durch praktische Übungen der Selbstreflexion wird der eigene Rhythmus bewusst erspürt. Im Bogenschießen wird dies durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung unterstützt. Der Workshop bietet Zeit zum Durchatmen, Zeit zur Selbstwahrnehmung und Raum für Begegnung und Austausch des Erlebten. Da der Tag in der wunderschönen Natur stattfindet, bitte an wetterangepasste Kleidung denken.

> **Sa, 13.09.2025, 10 – 17 Uhr**

> **Bildungsstätte Einschlingen**
Schlingenstraße 65, 33649 Bielefeld

> **Referentin: Linda Berker**, Erlebnispädagogin

> **Kosten: 85 €** inkl. Getränke und Vollverpflegung

> **Anmeldefrist: Mo, 21.07.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

DEN ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN LEBENSABSCHNITT BEWUSST GESTALTEN

Workshop zur Vorbereitung auf den
Ruhestand

Lange Zeit war Ihre Arbeit ein (wichtiger) Teil Ihres Lebens, nun rückt das Rentenalter immer näher. Vielleicht schneller als ursprünglich geplant, mitunter auch nicht freiwillig. Dabei kann der Ausblick auf den Ruhestand verlockend, aber auch von Unsicherheiten geprägt sein. Eine frühzeitige Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt ist daher dringend zu empfehlen. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihren Fragen zum bevorstehenden Ruhestand auseinander: Wo stehe ich aktuell? Welche Lebensziele sind noch offen und wie setze ich diese um? Was brauche ich für den nächsten Lebensabschnitt? Der Workshop wendet sich an Berufstätige, die in den nächsten 3 – 5 Jahren in den Ruhestand treten werden.

> **Do, 30.10.2025, 9 – 19.30 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte Resilienz-Trainerin und Coach, Dipl.-Wirtschaftspsychologin

> **Kosten: 75 €** inkl. warmer und kalter Getränke

> **Anmeldefrist: Mo, 20.10.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET