

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Schnupperangebot & Interaktiver Workshop

Erlebe einen Tag voller Achtsamkeit, Natur und Selbstentdeckung beim Intuitiven Bogenschießen. In diesem Workshop tauchst du tief in die Kunst des Bogenschießens ein. Nachdem die technischen Fertigkeiten erprobt wurden, liegt der Fokus auf dem Erleben deines eigenen Körpers und deiner inneren Balance. Du wirst lernen, deinen Körper achtsam wahrzunehmen und bewusst einzusetzen, um deine Bewegungen gezielt und in Einklang mit dir selbst auszuführen. Dabei wirst du die Dynamik zwischen Anspannung und Entspannung spüren und verstehen, wie du beides nutzen kannst, um eine fließende, ruhige Schussbewegung zu entwickeln.

Im Workshop wirst du außerdem deinen eigenen Rhythmus finden und lernen, wie du dich auf deine innere Stimme konzentrierst, die dir beim Schießen Orientierung gibt. Dies fördert sowohl deine Konzentration, als auch deine Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und zum Loslassen. Der Workshop bietet zudem Raum für persönliche Reflexion und Ausgleich, sodass du tief durchatmen und neue Perspektiven auf dein eigenes Handeln und Denken gewinnen kannst. Die Durchführung in der Natur unterstützt hierbei die Neuausrichtung auf den jetzigen Moment sowie die Integration des neu Erlernten auf natürliche Weise.

Der Tag bietet dir wertvolle Einblicke in die Technik des Bogenschießens und die Gelegenheit, dich selbst besser kennenzulernen und dein Gleichgewicht zu finden. Es geht nicht um Leistung, sondern um das Erleben und das Spüren. Wichtiger Hinweis: Bitte wetterangepasste Kleidung mitbringen, die Bewegungsfreiheit lässt sowie Getränke und Verpflegung.

> Schnupperangebot:

> **Mo, 11.05.2026, 17 – 20 Uhr**

> **Kosten: 30€**

> **Anmeldefrist: Do, 07.05.2026**

> Interaktiver Workshop:

> **Sa, 13.06.2026, 10 – 17 Uhr**

> **Kosten: 75 €** inkl. Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Mo, 08.06.2026**

> **Referentin: Linda Berker**, Erlebnispädagogin, systemische Beraterin, Übungsleiterin, therapeutische Bogenschützin

> **Treffpunkt Parkplatz: Jacques' Wein-Depot**
Babenhauser Straße 112, 33619 Bielefeld

AUSBILDUNG EHRENAMTLICHE SCHLAGANFALL-HELFE

Zertifikatskurs der Diakonie Gütersloh und Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Pro Jahr erleiden 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Die Betroffenen sind schlagartig mit vielen Fragen und Problemen konfrontiert. Oft sind sie in ihrer Mobilität eingeschränkt und drohen zu vereinsamen. Angehörige sind durch die Betreuung häufig überlastet. Hier unterstützen ehrenamtliche Schlaganfall-Helfende durch die Vermittlung von Beratungs- und Unterstützungsangeboten, durch praktische Hilfen wie Einkaufen, durch die gemeinsame Freizeitgestaltung und die Entlastung von Angehörigen. Um ehrenamtlich als Schlaganfall-Helfende tätig zu werden, ist eine Qualifizierung mit Zertifikat im Umfang von 40 Unterrichtseinheiten erforderlich.

Die Ausbildung umfasst neben den medizinischen, therapeutischen und psychologischen Grundlagen auch Kommunikation, Sozialrecht und Praxiswissen (mit Besuch einer Stroke Unit und einer Reha-Einheit). Zu allen Themen sind Fachreferent:innen eingeladen. Die Ausbildung richtet sich an alle, die ein Engagement als Schlaganfall-Helfende anstreben.



Foto: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

> **Mi, 18.02.2026 bis 18.03.2026, jeweils 18 – 20 Uhr** (5 Termine, wöchentlich)
Weitere Termine: Fr, 20.02., 06.03. und 20.03.2026 jeweils 18 – 21 Uhr,
Do, 12.03.2026, 14 – 17 Uhr (Besichtigung einer Reha-Einrichtung)
Sa, 28.02.2026, 07.03.2026, 9 – 16 Uhr

> **Akademie der Diakonie Gütersloh e.V.**
Carl-Bertelsmann-Straße 105 – 107,
33332 Gütersloh

> **Leitung: Anke Fuchs**, Fachberaterin der Diakonie Gütersloh

> **In Kooperation mit der Diakonie Gütersloh und der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

> **Teilnahme kostenlos**, Verpflegung wird gestellt

> **Anmeldefrist: Sa, 31.01.2026**

> **Anmeldung: Anke Fuchs**
anke.fuchs@diakonie-guetersloh.de
Telefon 052 41 / 98 67 35 20

RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DIE RUHE

In 6 Wochen zu mehr Gelassenheit

Manchmal drehen sich die Gedanken unaufhörlich und der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe. Genau hier setzt dieser Kurs an: Gemeinsam üben wir, wie Sie Schritt für Schritt aus dem Kopf zurück in die Ruhe finden.

Im Mittelpunkt steht nicht nur das Erleben von Entspannung, sondern auch das Erlernen von Methoden, die Ihre persönliche Resilienz stärken. Sie erfahren, wie Sie Anspannung frühzeitig wahrnehmen und mit gezielten Techniken regulieren können. Dazu gehören körperliche Übungen zur Faszienlockerung, Atemtechniken, Achtsamkeit, Autogenes Training sowie Impulse aus der Naturheilkunde mit ätherischen Ölen und Bachblüten.

Alle Abende folgen einer klaren Struktur, sodass sich durch die Wiederholung Vertrauen und Sicherheit einstellen. Jede Woche kommt ein neuer Baustein hinzu. Zum Abschluss erleben Sie eine längere Entspannungseinheit, in der alle Elemente miteinander verbunden werden.

> **Di, 21.04. – 26.05.2026, 19 – 20 Uhr**
(6 Termine, wöchentlich)

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

> **Referentin: Tanja Hunold**, ganzheitliche Therapeutin und Beraterin

> **Kosten: 60 €**

> **Anmeldefrist Do, 16.04.2026**

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



Weitere Veranstaltungen finden Sie im Programmheft 1/2026 unter www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

Regionalstelle Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Gesundheit & Lebensgestaltung

1 / 2026

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

**STIMMPRÄVENTION FÜR
EINE GESUNDE STIMME
IM (BERUFS-)ALLTAG**
Seminar

Wer im Beruf viel spricht, weiß: Die Stimme ist ein zentrales Werkzeug. Eine gesunde Stimme trägt Inhalte, vermittelt Haltung und entscheidet darüber, ob das Gesagte ankommt. Gleichzeitig führt eine hohe Stimmbelastung im Berufsalltag schnell zu Heiserkeit, Stimmermüdung oder gar zur Angst vor Stimmlosigkeit. Gerade Lehrkräfte, Führungskräfte, Pastor:innen, Berater:innen oder Menschen in sozialen Berufen spüren, wie wichtig es ist, die Stimme zu schonen und richtig einzusetzen.

Dieses Seminar verbindet Stimmprävention, Stimmtraining und Sprechtraining für alle, die beruflich viel reden. Mit praktischen Übungen zu Atmung, Körperhaltung und zum Stimm- und Sprechdruck entwickeln Sie ein Bewusstsein für den schonenden Umgang mit Ihrer Stimme. Das Ziel: sprechen ohne Heiserkeit, eine Stimme, die nicht ermüdet, und mehr Gelassenheit im Berufsalltag.

> **Mi, 21.01.2026, 9 – 16 Uhr**

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

> **Referentin: Margret Oetjen**, Stimm- und
Sprechtrainerin

> **Kosten: 85 €**

> **Anmeldefrist: Fr, 11.01.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

ACHTSAMER MONTAG
Sanfte Morgenroutine für mehr Resilienz
von Körper und Seele

Starte achtsam und kraftvoll in die Woche mit einer Morgenroutine, die dir hilft, Körper und Geist zu aktivieren und mehr Resilienz aufzubauen. Wir üben, mit uns selbst und allem, was uns begleitet – sei es Erschöpfung, Schmerzen oder innere Anspannung – liebevoll und achtsam umzugehen. In jeder Sitzung wirst du den Atem bewusst spüren und den Körper sanft mobilisieren. Du wirst leichte Dehnübungen machen und mit achtsamen Gedankenimpulsen in den Tag starten. Der Kurs ist für dich geeignet, wenn du lernen möchtest, aktiv und achtsam mit allem umzugehen, was dich gerade begleitet. Du wirst Inspiration für deine eigene Morgenroutine erhalten und kannst regelmäßig in einer achtsamen Gemeinschaft in den Tag starten. Ohne Leistungsdruck wirst du deine Resilienz stärken und dabei eine tiefe Verbindung zu dir selbst aufbauen.

> **Kurs 1: Mo, 02.02. – Mo 23.02.2026**
4 Termine, wöchentlich

> **Kurs 2: Mo, 02.03. – Mo, 23.03.2026**
4 Termine, wöchentlich
je 6.45 – 7.30 Uhr

> **Referentin: Linda Berker**, Erziehungswissen-
schaftlerin, systemische Beraterin,
Erlebnispädagogin

> **Digitaler Kursraum**

> **Kosten: 40 € je Kurs**

> **Anmeldefrist: Kurs 1: Do, 29.01.2026,
Kurs 2: Do, 26.02.2026**

**SPANNUNGEN LÖSEN,
DEN RÜCKEN STÄRKEN UND
BEWEGLICHER WERDEN**
Feldenkrais-Kurse

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 Stresabbau, 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 Ausführung 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.

(gelegentliche Teilnahme auf Anfrage beim Kursleiter)
Hinweis: Kurse 1 und 2 werden als Hybrid-Veranstaltung angeboten – entscheiden Sie selbst, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus an den wöchentlichen Treffen teilnehmen möchten, Kurs 3 ist eine reine Online-Veranstaltung.

- > **Kurs 1: Mo, 05.01. – Mo, 16.03.2026**
11 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung
- > **Kurs 2: Mo, 30.03. – Mo, 11.05.2026,**
6 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung
(06.04. entfällt)
- > **Kurs 3: Mo, 18.05. – Mo, 20.07.2026,**
9 Termine wöchentlich, Zoom-Veranstaltung
(25.05. entfällt)
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:**
Kurs 1: 110 €
Kurs 2: 60 €
Kurs 3: 90 €

> **Anmeldefrist:**
Kurs 1: So, 04.01.2026
Kurs 2: So, 29.03.2026
Kurs 3: So, 17.05.2026

**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.



Foto: Adobe Stock

Teilnehmende mit unterschiedlichen und ohne Vorkenntnisse können an allen Kursen teilnehmen.

Die Kurse laufen wöchentlich, an Feiertagen und während der Ferien findet kein Kurs statt. Diese Yoga-Kurse sind als „Präventionskurs“ zertifiziert, und werden von Krankenkassen bezuschusst, dafür erhalten Sie nach Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

- > **Kurse 1 & 2: Mo, 19.01. – Mo, 23.03.2026**
(10 Termine wöchentlich)
- > **Kurse 3 & 4: Mo, 13.04. – Mo, 22.06.2026**
(10 Termine wöchentlich, 25.05. entfällt)
Kurse 1 & 3: 90 Min: 18.15 – 19.45 Uhr
Kurse 2 & 4: 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-Kurse 1 & 3,
140 € / 60-Min-Kurse 2 & 4**

> **Anmeldefrist:**
Kurse 1 & 2: Mi, 14.01.2026
Kurse 3 & 4: Mi, 08.04.2026

> **Anmeldung: Lysann Triebel**
info@lysanntriebel.de
Telefon 01 75 / 9 98 50 71

**ENTSPANNUNG FÜR
KÖRPER UND GEIST**
Faszien lösen, Stress loslassen

Verspannungen und Stress gehören für viele Menschen zum Alltag. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken Verspannungen selbst lösen und dadurch Ihr Wohlbefinden verbessern können. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Faszien geht es direkt in die Praxis: Übungen mit dem Ball, kleine Partner:innen-Übungen sowie eine geführte Entspannungseinheit. Ziel ist es, dass Sie nicht nur Entspannung erleben, sondern auch Methoden erlernen, die Sie zuhause anwenden können. Diese Techniken stärken Ihre Resilienz, weil Sie lernen, körperliche und seelische Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und wirksam zu regulieren.

> **Do, 03.03.2026, 18 – 20.30 Uhr**

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

> **Referentin: Tanja Hunold**, ganzheitliche
Therapeutin und Beraterin

> **Kosten 25 €**

> **Anmeldefrist Do, 26.02.2026**

**RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM
FÜR DIE SEELE**
Workshop

Unser Leben hat sich spürbar verändert. Im Beruf erleben wir eine zunehmende Arbeits- und Informationsverdichtung, immer mehr Veränderungen erfolgen in immer kürzeren Abständen. Auch im Privatleben gibt es vielfältige Anforderungen, denen wir gerecht werden wollen. So fühlen wir uns zunehmend überlastet und kraftlos, vielleicht sogar erschöpft. Das bleibt nicht ohne Folgen – die Anzahl psychischer Erkrankungen spricht für sich. Ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit ist das Training der eigenen Resilienz. Sie gilt inzwischen als Kernkompetenz in Zeiten ständiger Veränderungen und Krisen. In diesem zweitägigen Workshop erlernen Sie Methoden, um wieder optimistisch nach vorn zu blicken, die eigene Kraft zu spüren und in eine gesunde Balance zu gelangen.

> **Fr, 06.03.2026, 16 – 19 Uhr und
Sa, 07.03.2026, 9 – 17 Uhr**

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

> **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte
Resilienz-Trainerin & Coach, Dipl.-Wirtschafts-
psychologin

> **Kosten: 120 € inkl. wärmer und kalter Getränke,
Selbstverpflegung in der Mittagspause**

> **Anmeldefrist: Di, 25.02.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET