



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
GÜTERSLOH

Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Gesundheit und Lebensgestaltung

2/2026



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

ZIELSICHER IN DEN FEIERABEND

Intuitives Bogenschießen

Beim intuitiven Bogenschießen kannst du nach deinem (Arbeits-)tag bewusst abschalten und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen, den Körper im Wechselspiel zwischen An- und Entspannung sanft aktivieren. Dabei wirst du lernen, deine innere Balance zu finden und deinen Körper gezielt wahrzunehmen und einzusetzen. Du erfährst, wie du in Momenten der Anspannung loslassen kannst, um Entspannung zu erleben und im Flow zu bleiben. Diese Praxis fördert nicht nur deine Achtsamkeit, sondern auch deine Fähigkeit, Stress abzubauen. Ganz ohne Vorkenntnisse bist du eingeladen, diese besondere Form des Zentrierens kennenzulernen. Mit der Zeit wirst du deine eigene Bewegungs-routine und Schusstechnik entwickeln – ganz in deinem eigenen Tempo. Du wirst entdecken, wie wichtig es ist, im Moment präsent zu sein und deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das intuitive Bogenschießen stärkt deine Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und fördert eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Ob du regelmäßig dabei sein möchtest oder nur einmal spontan vorbeischaust – du entscheidest, wie oft du teilnimmst. Der Fokus liegt darauf, dir etwas Gutes zu tun und Spaß zu haben. Bitte denke an wetterangepasste Kleidung.

- **Termin 1: Mi, 17.06., Termin 2: Mi, 24.06., Termin 3: Mi, 01.07., Termin 4: Mi, 08.07., Termin 5: Mi, 15.07.2026 jeweils 17 – 20 Uhr**
- **Referent:innen: Linda Berker**, Erlebnispädagogin, therapeutische Bogenschützin, **Markus Thöne**, Erlebnispädagoge, Bogenschütze
- **Treffpunkt Parkplatz: Jacques' Wein-Depot** Babenhauser Straße 112, 33619 Bielefeld
- **Kosten: 30 €** pro Termin
- **Anmeldefrist: jeweils bis ein Tag vor Veranstaltung**
- **Anmeldung und weitere Informationen:** Linda Berker
linda.berker@googlemail.com
Telefon 0178 / 294 2943



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

- **Kurs 1: Mo, 31.08. – Mo, 19.10.2026 (8 Termine wöchentlich, reine Online-Veranstaltung)**
Kurs 2: Mo, 02.11. – Mo, 21.12.2026 (8 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung)
jeweils 10.30 – 11.30 Uhr
- **Bartholomäus-Gemeindehaus oder via Zoom** Kirchweg 10, 33647 Bielefeld
- **Referent: Meinolf Weismüller**, zertifizierter FELDENKRAIS® Lehrer, Mitglied im Verband der FELDENKRAIS® LehrerInnen Deutschlands (FVD)
- **Kosten: 80 €** pro Kurs
- **Anmeldefrist: Kurs 1: Do, 27.08.2026, Kurs 2: Do, 29.10.2026**



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. 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 erhältst du nach Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse einreichen kannst.

- > **Kurs 1: Mo, 14.09. – Mo, 07.12. (10 Termine wöchentlich) 90 Min: 18.15 – 19.45 Uhr**
- Kurs 2: Mo, 14.09. – Mo, 07.12. (10 Termine wöchentlich) 60 Min: 20 – 21 Uhr**
(keine Kurse: Mo, 19.10. & 26.10. Herbstferien, Mo, 23.11. entfällt)

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

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

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

- > **Anmeldefrist: Mi, 09.09.2026**

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

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 und zugleich von Unsicherheiten geprägt sein. Der Abschied vom Berufsleben ist eine Zeit großer Veränderungen. Da ist es hilfreich, sich aktiv vorzubereiten. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihren Fragen zum bevorstehenden Ruhestand auseinander: Wo stehe ich aktuell? Welche Lebensziele sind noch offen? Wie setze ich diese um? Wie möchte ich den neuen Lebensabschnitt gestalten? Der Workshop wendet sich an Berufstätige, die in den nächsten 3–5 Jahren in den Ruhestand treten werden.

- > **Sa, 19.09.2026, 9 – 17 Uhr**

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

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

- > **Kosten: 85 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

- > **Anmeldefrist: Di, 08.09.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

SANFTE MORGENROUTINE FÜR MEHR RESILIENZ

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.

- > **Mo, 21.09.2026 – Mo 12.10.2026,**
jeweils 6.45 – 7.30 Uhr

- > **Referentin: Linda Berker**, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin, Erlebnispädagogin

- > **Digitaler Kursraum**

- > **Kosten: 40 €** pro Kurs

- > **Anmeldefrist: Do, 17.09.2026**

ZEIT FÜR RUHE UND ENTSPANNUNG

Gönnen Sie sich wertvolle Auszeiten vom hektischen Alltag und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. In einer entspannten Atmosphäre laden wir Sie ein, neue Kraft zu schöpfen. Durch sanfte Entspannungsübungen lernen Sie, auch in stressigen Zeiten schnell zur Ruhe zu kommen und Ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren. Sie erfahren, wie Sie gezielt Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können – sei es in kurzen Pausen oder in Momenten der Stille – und entdecken Techniken, die Ihre Resilienz stärken. So sind Sie besser gerüstet, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Neben den praktischen Übungen bieten wir Ihnen inspirierende Texte und Geschichten, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen und helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu betrachten. Diese Impulse können Sie langfristig dabei unterstützen, einen achtsamen und entspannenden Umgang mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu pflegen.

- > **Termin 1: Fr, 25.09.2026, 19 – 20.30 Uhr**
- Termin 2: Fr, 13.11.2026, 19 – 20.30 Uhr**

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

- > **Leitung: Anna-Lena Hutt**, Lehrerin für Yoga, Entspannung und Meditation

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

- > **Teilnahme kostenfrei**, Spende erbeten

- > **Anmeldung: Anna-Lena Hutt**
anna-lena.hutt@gmx.de
Telefon 01 51 / 75 02 70 49

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

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. Dies fördert sowohl deine Konzentration, Selbstwahrnehmung sowie deine Fähigkeit zum Loslassen. Der Workshop bietet zudem Raum für gemeinsamen Austausch und neue Perspektiven auf dein eigenes Handeln und Denken. Die Durchführung in der Natur unterstützt die Ausrichtung 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. Im Fokus steht dabei der Spaß an der Sache. Bitte denke an wetterangepasste Kleidung sowie an Getränke und Verpflegung. Es gibt Bögen für alle Altersklassen.

- > **Sa, 26.09.2026, 10 – 17 Uhr**
- > **Treffpunkt Parkplatz: Jacques' Wein-Depot**
Babenhauser Straße 112, 33619 Bielefeld
- > **Referent:innen: Linda Berker**, Erlebnispädagogin, systemische Beraterin, therapeutische Bogenschützin, **Markus Thöne**, Erlebnispädagoge, Bogenschütze
- > **Kosten: 75 €**, Selbstverpflegung in der Mittagspause
- > **Anmeldefrist: Mo, 21.09.2026**



Folgen Sie dem Ev. Kirchenkreis Gütersloh schon in den Sozialen Medien?



Über die **App** des Ev. Kirchenkreises Gütersloh bekommen Sie zudem laufende Informationen über **unsere Veranstaltungen, Gottesdienste, Stelleninformationen und Nachrichten** aus dem Kirchenkreis.



DENK DICH GESUND ... MIT NLP!

Unsere Gedanken haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Denn: Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden.

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie mit gezielten mentalen Strategien Ihre Denkweise positiv beeinflussen und Ihre Gesundheit aktiv unterstützen können. Mithilfe von Neuro-Linguistischem Programmieren (NLP) entdecken Sie wirkungsvolle Techniken, um Denkprozesse zu optimieren und Ihr Unterbewusstsein auf Genesung, Resilienz und innere Stärke auszurichten.

Sie entwickeln ein grundlegendes Verständnis dafür, wie mentale Prozesse Ihre körperliche Gesundheit beeinflussen – und lernen konkrete Methoden aus dem mentalen Training und NLP, mit denen Sie Ihre Gedanken gezielt steuern, Stress reduzieren und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können.

➤ **Mi, 30.09.2026, 18 – 20.15 Uhr**

➤ **Digitaler Kursraum**

➤ **Referent: Marius Sternitzke**, NLP-Lehrtrainer DVNLP, LernCoach-Trainer IN

➤ **Kosten: 29 €**

➤ **Anmeldefrist: Mi, 23.09.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

LIFE KINETIK – GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

Life Kinetik verbindet Wahrnehmung mit Bewegung und Denkaufgaben. Durch einfache, ungewöhnliche und spaßige Bewegungsaufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr Verbindungen bestehen, desto leistungsfähiger ist Ihr Gehirn im Alltag, in der Schule und im Beruf. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Weltseniorenwoche statt und lädt alle Generationen zur Teilnahme ein.

➤ **Mo, 05.10.2026, 15 – 16.30 Uhr**

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

➤ **Referentin: Stefanie Thiesbrummel**,
Life Kinetik Trainerin

➤ **Kosten: 15 €**

➤ **Anmeldefrist: Mo, 28.09.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET



Foto: Eckard Meßmann

HUMAN DESIGN

Einführungs- und Vertiefungsabend

Human Design ist ein System zur Selbsterkenntnis, das verschiedene Weisheitstraditionen verbindet und helfen kann, sich selbst besser zu verstehen und die eigene Energie bewusster zu nutzen.

Am Einführungsabend lernen Sie die Grundlagen des Human Design Systems kennen: Wie entsteht ein persönliches Chart? Welche Energietypen gibt es? Und welche Bedeutung haben Strategie und Entscheidungsautorität?

Der Abend richtet sich an alle, die Human Design kennenlernen möchten und erste Impulse für bewusstere Entscheidungen und ein besseres Verständnis der eigenen Persönlichkeit suchen. Der Vertiefungsabend baut darauf auf und widmet sich den Energiezentren im Human Design Chart sowie dem Einfluss des Umfelds auf Verhalten und Entscheidungen. Ziel ist es, das eigene Human Design bewusster wahrzunehmen und Ansätze für den Alltag zu entdecken.

➤ **Einführung: Do, 08.10.2026, 18 – 20.30 Uhr**
Vertiefung: Do, 05.11.2026, 17.30 – 21 Uhr

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

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

➤ **Kosten jeweils 25 €**

➤ **Anmeldefrist:**
Einführungsabend: Do, 22.10.2026
Vertiefungsabend: Do, 29.10.2026

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM FÜR DIE SEELE

Workshop zur Stärkung der eigenen Resilienz

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, 09.10.2026, 16 – 19 Uhr und**
Sa, 10.10.2026, 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. warmer und kalter Getränke,
Selbstverpflegung in der Mittagspause

➤ **Anmeldefrist: Mo, 28.09.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

BEWEGLICH DURCH DEN WINTER

Faszien lockern und Verspannungen lösen

Wenn die Temperaturen sinken und wir uns im Alltag weniger bewegen, reagieren viele Körper mit Verspannungen und Steifheit. Besonders Nacken, Rücken und Schultern sind in der kalten Jahreszeit häufig betroffen.

An diesem Abend lernen Sie einfache Übungen mit dem Lacrossball kennen, die helfen können, Spannungen im Gewebe zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Durch sanfte Bewegungsimpulse und bewusste Atmung kann sich der Körper wieder lockern und neue Leichtigkeit entstehen.

Neben der praktischen Anwendung erhalten Sie Impulse, wie Sie diese Übungen auch im Alltag einsetzen können, um Verspannungen vorzubeugen und Ihr körperliches Wohlbefinden zu stärken.



> **Do, 19.11.2026, 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, 12.11.2026**

ZUR RUHE KOMMEN IM ADVENT

Autogenes Training mit winterlichen Düften

Die Adventszeit ist für viele Menschen eine besondere, aber auch hektische Zeit. Zwischen Terminen, Vorbereitungen und Verpflichtungen bleibt oft wenig Raum für echte Ruhe.

An diesem Abend lernen Sie einfache Elemente des Autogenen Trainings kennen, mit denen sich Entspannung bewusst herstellen lässt. Unterstützt wird dieser Prozess durch ausgewählte winterliche Düfte wie Orange, Zimt, Nelke oder Lorbeer, die Gefühle von Wärme, Geborgenheit und innerer Ruhe fördern können.

Die Kombination aus Entspannungsübungen und wohltuenden Düften lädt dazu ein, mitten in der Vorweihnachtszeit innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

> **Do, 10.12.2026, 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, 03.12.2026**

VISION GESTALTEN MIT DEM EIGENEN VISIONBOARD

Kreativer Workshoptag

Wenn wir uns Zeit nehmen, Wünsche, Ziele und Sehnsüchte bewusst wahrzunehmen, entsteht Klarheit über den eigenen Weg. In diesem praxisorientierten Workshop gestalten die Teilnehmenden ein persönliches Visionboard – eine kreative Methode, um innere Bilder sichtbar zu machen und Zukunftsperspektiven greifbar werden zu lassen.

Der Workshop lädt dazu ein, sich mit eigenen Ressourcen, Werten und Lebenszielen auseinanderzusetzen. Durch kreative Gestaltung, Reflexion und Austausch in der Gruppe entstehen Raum und Impulse, persönliche Visionen zu entdecken, zu ordnen und zu stärken. Gearbeitet wird mit Bildern, Farben, Worten und verschiedenen Materialien. Im Mittelpunkt stehen nicht künstlerische Vorkenntnisse oder Perfektion, sondern Ausdruck, Inspiration und ein individueller Gestaltungsprozess in geschützter Atmosphäre.

Methoden:

- > Gestaltung eines persönlichen Visionboards
 - > Impulse zur Reflexion von Zielen und Ressourcen
 - > Austausch und Inspiration in der Gruppe
 - > Zeit zum Entdecken und Gestalten eigener Zukunftsbilder
-

> **Mi, 30.12.2026, 10 – 17 Uhr**

> **Leitung: Birgit Peterschröder**, Künstlerin,
systemische Coach (ECA)

> **Atelier Peterschröder**
Gut Rietberg, Schloßstraße 2, 33397 Rietberg

> **Kosten: 100 €**

> **Anmeldefrist: Di, 01.12.2026**

SANFTE ENTGIFTUNG & STOFFWECHSEL IN BALANCE

Workshop

Wie kann der eigene Körper auf natürliche Weise unterstützt werden, sich selbst zu reinigen und wieder in Balance zu kommen? Wie entgiftet sich unser Körper über Organe wie Leber, Nieren, Haut und Lunge täglich und wie können diese Prozesse gezielt unterstützt werden? Ein besonderes Highlight ist die praktische Anleitung einer Bürstenmassage, die leicht in den Alltag integriert werden kann. Sie kann die Durchblutung fördern und den Lymphfluss anregen und so das Wohlbefinden unterstützen. Optional kann ein Check mithilfe einer Körperanalysewaage durchgeführt werden. Dabei erhalten die Teilnehmenden interessante Einblicke, z.B. zum Viszeralfett (Bauchfett). Zusätzlich wird ein nährstoffreicher Power-Cracker sowie ein vitalisierender Smoothie zubereitet, inklusive Rezept zum Mitnehmen für zu Hause. Für alle, die ihren Körper besser verstehen und mit einfachen, natürlichen Methoden etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

- > **Sa, 09.01.2027, 10 – 13 Uhr**
- > **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10–12, 33330 Gütersloh
- > **Referentin: Katharina Rommel**, ganzheitliche Ernährungsberaterin
- > **Kosten 30 €**
- > **Anmeldefrist: Di, 05.01.2027**

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



Alle Veranstaltungen
und das komplette
Programmheft 2/2026
finden Sie im unter
www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung