



Die Abende, gestaltet von
Pfarrerin Rosemarie Rother und
Pädagogin Petra Winkelmann,
finden immer um 19.30 Uhr im
Gemeindehaus der evang.
Kirchengemeinde Haidholzen,
Gerhart-Hauptmann-Str. 14a,
83071 Stephanskirchen statt.



Resilienz

theoretische und praktische Anregungen für mehr innere Stärke

Anmeldung und Kursgebühr:

Sie können sowohl an einzelnen Abenden teilnehmen
oder sich zu allen drei Abenden anmelden.

Die Kursgebühr beträgt pro Abend 6,- Euro. Bitte entrichten Sie
diese in bar am Kursabend.

Bitte diesen Abschnitt bis zum 1. Oktober 2019 zurück an das:

Evangelische Bildungswerk Rosenheim-Ebersberg e.V.

Münchner Str. 38, 83022 Rosenheim

Tel.: 08031- 809558-0, Fax: -18

info@ebw-rosenheim.de

oder melden Sie sich online an unter: ebw-rosenheim.de/kalender/19377

Hiermit melde ich mich an

zum ersten Abend

zum zweiten Abend

zum dritten Abend

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Email: _____

Unterschrift: _____



**Drei Themenabende
am 8./15./22. Oktober 2019,
19.30 Uhr im evang. Gemeindezentrum Haidholzen**

1. Abend (8. 10. 2019): Methoden zur Stressbewältigung

An diesem Abend erkunden wir, was uns persönlich in Stress versetzt. Was löst dieser Stress bei uns aus? Wie reagieren wir darauf? Und wie können wir typische Stressreaktionen unterbrechen und neue Wege lernen durch kleine Achtsamkeitsübungen.

2. Abend (15.10.2019): Der Schlüsselbund meiner Ressourcen

In jedem von uns liegen eine Menge Schätze verborgen. Es sind unsere Ressourcenschlüssel, auf die wir jederzeit zugreifen können und die uns helfen, neue Wege zu gehen, neue Lösungen zu finden.

3. Abend (22.10.2019): Ich schaff's: Neue Wege gehen durch Perspektivwechsel und Lösungsorientierung

Ich will etwas verändern und ich weiß, es würde mir guttun, ich kenne alle Vorteile - aber ich schaff es nicht. Wie komme ich dazu, etwas zu verändern und aus meinem Problem eine neue Fähigkeit zu machen?

Ich möchte Sie bitten,
Geduld zu haben gegen alles Ungelöste
in Ihrem Herzen
und zu versuchen,
die Fragen selbst liebzuhaben
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,
die Ihnen nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum,
alles zu leben.
Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages in die Antwort hinein.

aus: Rainer Maria Rilke: Brief an einen jungen Dichter