

7. Oktober, 19 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Königstraße 23

„Auch ein Lächeln kann satt machen“ Workshop mit Dipl.-Psychologin **Dr. Ingrid Marzelli**. Anerkennung, Aufmerksamkeit und Zuwendung sind auch im beruflichen Bereich ein wesentlicher Faktor für Motivation und Arbeitszufriedenheit. Haben Mitarbeiter*innen ein Defizit an Anerkennung, kann dies in Frustration, Dienst nach Vorschrift oder sogar Burn-Out münden. Der Abend will sensibilisieren, um Zuwendung und Anerkennung als wichtig und legitim zu erkennen und im beruflichen Alltag angemessen damit umzugehen. 10 €. Anmeldung bis 2. Oktober im ebw

8. Oktober, 15-16.30 Uhr, Gemeindehaus Apostelkirche, Lessingstraße 26

„Oma lacht wieder“ Lachtraining für Senioren. Mit **Andrea Scheller**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lachyogatrainerin. Wann haben Sie das letzte Mal in Gemeinschaft gelacht und gespürt, wie gut das tut? Wir kombinieren Lachen, Klatsch-, Atemübungen sowie spielerische Elemente mit ganz viel Spaß! Und entscheiden uns ganz bewusst, unsere Aufmerksamkeit wieder mehr auf die positiven Dinge im Leben zu richten, um wieder mehr Freude und Glück zu erleben. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden, sind auch für körperlich eingeschränkte Menschen geeignet. Bitte ausreichend zu trinken mitnehmen! 15 €. Anmeldung bis 27. September im ebw

8. Oktober, 19.30 Uhr, Alt-katholische Kirche, Kaiserstr. 44

„Die scheue Sehnsucht nach Leben – biblische Hoffnung auf seelisches Heil“ Biblische Schlüsselszenen seelischer Heilung werden mit verschiedenen Methoden erarbeitet. Ein ökumenischer Bibelgesprächsabend mit den Pfarrern **Dr. André Golob, Sebastian Heindl** und **Dr. Bernd Rother** vom Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) Rosenheim. Eintritt frei, Spenden herzlich willkommen

8./15./22. Oktober, 19.30 Uhr, Gemeindehaus Stephanskirchen-Haidholzen, Gerhart-Hauptmann-Str. 14a: Resilienz – theoretische und praktische Anregungen für mehr innere Stärke. Mit Pfarrerin **Rosemarie Rother** und Pädagogin **Petra Winkelmann**. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit und Widerstandskraft, auch mit extremen Belastungssituationen und Lebenskrisen zurecht zu kommen.

8.10. Methoden zur Stressbewältigung. Wir erkunden, 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? **15.10. 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. **22.10. Ich schaff's: Neue Wege gehen durch Perspektivwechsel und Lösungsorientierung** Ich will etwas verändern und ich weiß, es würde mir gut tun, 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? Je Abend 6 €. Anm. bis 1. Oktober im ebw.

9. Oktober, 19.30-22 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Königstraße 23

Wildkräuter – Gutes aus Gottes Apotheke Workshop mit Wildkräuterpädagogin und Pfarrerin **Susanne Franke**. Dem Körper und der Seele etwas Gutes tun – Wildkräuter können dabei wichtige Begleiter und Helfer sein. Sie erfahren Wissenswertes und Interessantes über ausgewählte Wildkräuter, hören kleine Geschichten und Anekdoten, bekommen Einblick in die Signaturenlehre und können die Kräuter mit allen Sinnen entdecken. Abschließend werden wir eine Salbe rühren, die jede/r mit nach Hause nehmen darf. 15 € inkl. Material. Anmeldung bis 7. September im ebw

9. Oktober, 19.30 Uhr, Gemeindehaus Erlöserkirche, Königstraße 23

Singet dem Herrn ein neues Lied. Aus Anlass des 25jährigen Jubiläums des Evangelischen Gesangbuchs bietet Dekanatskantor **Johannes Eppelein** gemeinsam mit seinem Vater, Pfarrer i.R. **Reiner Eppelein**, einen Workshop im Psalmensingen an. Neben dem gemeinsamen Singen steht dabei die theologisch-liturgische und kirchenmusikalische Analyse der Psalmen im Mittelpunkt. Eintritt frei, Spenden für die Kirchenmusik erbeten.

10. Oktober, 19 Uhr, Versöhnungskirche, Severinstr. 13

Hochsensibel. Mit **Karin Ortner-Willnecker**, Dipl. Psychologin, Philosophin. Ihre feinen Sinne schlagen Alarm, noch bevor andere überhaupt etwas zu bemerken scheinen... Sie haben das Gefühl, nicht wirklich angekommen zu sein – in Partnerschaft, Beruf, Gesellschaft. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Erlebniswelt hochsensibler Menschen, werden Raum und Zeit haben, Fragen zu stellen. Die Referentin greift auf Erfahrungen und Beobachtungen im Rahmen ihrer langjährigen Arbeit mit Hochsensiblen und Hochbegabten sowie auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zurück. 12 €. Anmeldung bis 3. Oktober im ebw

11. Oktober, 15 Uhr, bis Samstag, 12. Oktober, ca. 15 Uhr, Abtei Fraueninsel

Wie Neues ins Leben kommt. Ein Beitrag zu Gesundheit und Lebensglück. Mit Pfarrer **Dr. Bernd Rother**, Erwachsenenbildner, Referent im ebw für religiöse Bildung und Pfarrer **Markus Merz**, Supervisor, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (cnvc). Wir wollen wirksam sein. Dazu braucht es Mut zur Frage und Zeit zum Innehalten. Die Fraueninsel bietet dazu Raum in Bewegung und Gespräch, Alleinsein und Einkehr. Wir helfen einander im Suchen der je eigenen Frage und im Sich-dem-stellen-was-dran-ist. Eigene Anreise ab Fr 14 Uhr, Beginn 15 Uhr. 115 € incl. Übernachtung im EZ, Vollpension beim Klosterwirt. Anmeldung bis 11. September im ebw

11. Oktober, 19 Uhr, Gemeindehaus Apostelkirche, Lessingstr. 26

Tanzen ist die beste Medizin. Mit **Angela Mühle**, Tanzleiterin. Über die Bewegung im Tanz spüren wir uns selbst. Im Tanzkreis begegnen wir anderen, reichen uns die Hände, geben uns gegenseitig Halt. Wir verbinden uns untereinander und mit allem was IST. Durch die Musik, die Schritte, die wir tanzen und die Inhalte der Lieder wollen wir zur

Ernte-Dank-Zeit innehalten, an den Sommer erinnern, die Früchte bewundern und ernten und uns auf die dunkle Jahreszeit vorbereiten. 9 €. Anmeldung bis 7. Oktober im ebw

13. Oktober, 19 Uhr, Gemeindehaus Apostelkirche, Lessingstr. 26

„Trauern und Trösten“ Mit **Waldemar Pisarski**, Pfarrer (Kirchenrat i.R.), klinische Ausbildung (USA) zum Supervisor, Lehrsupervisor (DGfP), Gestalttherapeut (AKG), Autor. Unsere Seele muss trauern dürfen, wenn wir einen Menschen verloren haben, den wir lieb hatten. Muss trauern dürfen, wenn wir etwas verloren haben, das wir sehr mochten. Trauern – deutlicher als früher können wir heute sagen, was dabei hilft und was nicht. Können sagen, wie wir uns selbst und anderen nahe sein können, mitfühlend, wertschätzend, tröstend. Eintritt frei, Spenden herzlich willkommen

14. Oktober, 19.30 Uhr, DITIB-Moschee, Georg-Aicher-Straße 3A

Sterben und Tod im Islam und Christentum. **Gönül Yerli**, Rel.päd., und **Dr. Rainer Oechlen**, Kirchenrat. Was glauben Christen und Muslime angesichts des Todes? Und wie verhalten sie sich, wenn eine oder einer von ihren Nächsten stirbt? Kostenfrei, Spenden erbeten. Anmeldung bis 7. Oktober im ebw

14. Oktober, 20 Uhr, Stadtbibliothek Rosenheim, Am Salzstadel 15

Achtsamkeit und Humor: Das Immunsystem des Geistes. Mit **Dr. Michael S. Metzner**, Psychotherapeut, Biofeedback-Therapeut und Supervisor in der Schön Klinik Roseneck in Prien. Bewusst oder unbewusst sehnt sich jeder von uns nach Lebendigkeit und Leichtigkeit. Nur wenn wir uns vollständig auf das „Hier-und-Jetzt“ einlassen und damit „ganz bei Sinnen“ sind, statt im ständig bewertenden Denken, kehren echte Lebendigkeit und heitere Gelassenheit ein. Dies ermöglicht einen besseren Umgang mit dem ganz normalen Wahnsinn des Alltags, den wir oft allzu ernst nehmen. 8 €, erm. 6 €.

15. Oktober, 19.30 Uhr, Versöhnungskirche, Severinstr. 13

Wenn das Leben ins Schleudern gerät. Mit **Heike Sassmann**, Dipl.-Soz.päd. (FH), systemische Familientherapeutin (DGSF), Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG). Was ist eigentlich ein Trauma? Wie kann es entstehen? Welche Behandlung verspricht Erfolg? Trauma kann alle treffen. Die Folgen eines Traumas können aus einem fröhlichen, offenen Menschen einen introvertierten, antriebsschwachen oder dauernd gereizten Menschen machen. Verschiedenste Symptome können auftreten – manchmal auch erst längere Zeit später. Sie erfahren, wie Sie Symptome einschätzen und welche Schritte Sie unternehmen können. 5 €. Anmeldung bis 7.10. im ebw

Gemeindehaus Stephanskirchen-Haidholzen, Gerhart-Hauptmann-Str. 14a.

- **15. Oktober, 19.30 Uhr, Resilienz – Der Schlüsselbund meiner Ressourcen**

- **22. Oktober, 19.30 Uhr, Resilienz – Ich schaff's: Neue Wege gehen durch Perspektivwechsel und Lösungsorientierung** Infos zu beiden Abenden siehe oben beim 8. Oktober

Die Woche der seelischen Gesundheit in Rosenheim wird veranstaltet von: ebw
Evangelisches Bildungswerk Rosenheim-Ebersberg, Münchener Str. 38, 83022 Rosenheim
Tel. 08031 809 558-0, Fax: -18, info@ebw-rosenheim.de, www.ebw-rosenheim.de



Erneut in Rosenheim!



6.-15. Oktober 2019

*Bundesweit wird im Herbst die „Woche der seelischen Gesundheit“ begangen. Es ist bekannt, dass Körper, Geist und Seele aufeinander einwirken. Es geht also nicht nur um psychische Krankheiten. Vielmehr wollen Impulse dazu anregen, das **Leben auf eine gesündere und zugewandte Weise zu leben.** Das ebw (Evang. Bildungswerk Rosenheim-Ebersberg) holt die Woche der seelischen Gesundheit erneut nach Rosenheim. Mit ganz unterschiedlichen Veranstaltungen!*

6. Oktober, 10 Uhr, Erlöserkirche, Königstraße 23 Erntedank-Gottesdienst

Mit einem festlichen Gottesdienst mit Abendmahl feiern wir Erntedank. Predigen wird Pfarrerin **Rosemarie Rother** und Pfarrer **Dr. Bernd Rother** wird die Rosenheimer Woche zur Seelischen Gesundheit eröffnen. Anregende Gedanken, Musik und die Erfahrung der Gemeinschaft im Abendmahl können für das tägliche Leben stärken!

6. Oktober, 14 Uhr, Städtische Galerie, Max-Bram-Platz 2 Heimat im Rahmen – auf der Suche nach den eigenen Wurzeln. Führung und Gespräch zur Ausstellung „Alles Schnuttenbach!“

Heimat ist für die meisten Menschen der Ort, wo man geboren wurde, der vertraute Klang der Sprache, die einen selber geprägt hat. Es tut gut, die eigenen Wurzeln zu kennen. Doch nicht wenige haben im Lauf ihres Lebens ihre Heimat verlassen. Zerbricht dabei etwas? Lässt sich der neue Lebensort zu einer neuen Heimat machen? **Monika Hauser-Mair**, Leiterin der städtischen Galerie Rosenheim, wird uns durch die Ausstellung „Alles Schnuttenbach!“ führen. Wir lassen uns durch die Werke in vergangene Zeiten versetzen. Und zugleich anregen, kommen so ins Gespräch über Heimat, eigene Wurzeln, Veränderungen – und ob und wo wir uns in unserer globalen Zeit und Welt zuhause fühlen. **Dr. Bernd Rother**, Pfarrer und Referent für religiöse Bildung im ebw, wird Führung und Gespräch begleiten. 7 € einschl. Führung u. Eintritt