

12.+13. Oktober, je 9-14 Uhr, Live und online: Starker Start – Intensivkurs für Studienanfänger*innen. Zu Beginn des neuen Lebensabschnitts funktioniert nicht alles so, wie gedacht, Dinge verändern sich, Blockaden entstehen und man befürchtet, den Anforderungen nicht gerecht werden oder die Erwartungen nicht erfüllen zu können. Hier heißt es starke Nerven zu entwickeln, sich auf die eigenen Visionen zu besinnen und die Ziele neu auszurichten und aktiv anzugehen. **Christine Kölbl** ist erfahrene Coach und Trainerin für Individual Change Management u.a. an der TU München seit 2011.

12.+19.+26. Oktober u. 2.+9. November, 19.30-21 Uhr, Live und online: Die Heilkraft des Malens. Indem wir nach Innen schauen und mit unseren schöpferischen Kräften in Beziehung treten, erfahren wir die Heilkraft der Stille und der gemalten Bilder. Innere und gemalte Bilder sind ein Spiegelbild unserer Seele. Das Abschalten und Eintauchen in die Welt der Farben verhilft zu Ruhe und Gelassenheit. **Manuela Böhm** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie HPG und ausgebildet in Kunsttherapie.

13.+20.+27. Oktober u. 3.+10. November, 19.30-21 Uhr, Live und online: Mit Stress besser umgehen – das Leben positiver gestalten. Seit Corona verzeichnen viele einen weiteren Anstieg von Stress, Angst, depressiven Symptomen, Schlafproblemen, Reizbarkeit und Aggression. Reflektieren Sie Stressauslöser im Alltag, erproben Sie Möglichkeiten zur Stress-Reduktion und verändern dadurch Ihre Wahrnehmung von Belastungen durch positive Psychologie. Sie lernen Woop als eine Methode kennen. **Gabrielle Riedl** ist Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement IHK.

14.+21.+28. Oktober, 19.30 Uhr, Gemeindehaus Stephanskirchen-Haidholzen, Gerhart-Hauptmann-Str. 14a: Die Kraft unserer Worte und Gedanken

1. Abend (14.10.) : Wie sprechen wir über uns und unser Leben?

2. Abend: (21.10.) Wie sprechen wir über Herausforderungen in unserm Leben?

3. Abend: (28.10.) Wie sprechen wir mit anderen Menschen und über andere Menschen? Mit Pfarrerin **Rosemarie Rother** und Pädagogin **Petra Winkelmann**. An den drei Abenden wollen wir den Zusammenhängen von Worten und Gedanken und unseren Gefühlen und unserem Handeln auf die Spur kommen, Schritte der Veränderung wagen und einüben. An jedem Abend gibt es ein Impulsreferat, Gesprächsgruppen und kleine Anregungen und Übungen für die Woche. Teilnahme ist nur am gesamten Kurs möglich.

15. Oktober, 18-19.30 Uhr, Live und online: „Das wollte ich schon immer tun?“ Selbstbestimmung in allen Lebenssituationen. Wer bestimmt, wenn ich aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr selbst entscheiden kann? Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden erläutert und Tipps gegeben, was beim Ausfüllen zu beachten ist. Gerne können Sie bei dieser Online-Veranstaltung zu zweit teilnehmen. **Maximilian Jaroljmeck, Soz.Arbeit (MA)**, arbeitet im Betreuungsverein der Diakonie Rosenheim.

16. Oktober, 16-18.30 Uhr, Versöhnungskirche, Severinstraße 13. Tanz das Herbstfeuer! In Gemeinschaft mit anderen Frauen, miteinander verbunden mit Tüchern oder Schals, gehen wir tanzend auf eine musikalische Reise durch verschiedene Länder und Kulturen. Bitte bringt einen langen Schal/Tuch mit, möglichst in herbstlichen Farben. Wenn das Wetter mitspielt, tanzen wir im wunderbaren Garten der Versöhnungskirche. **Angela Mühle** ist ausgebildete Tanzleiterin und leitet seit vielen Jahren Tänze an.

16. Oktober, 19-20 Uhr, Live und online: Lebenskunst jetzt! Wege zu mehr Flow und seelischer Integration. Das moderne Leben und die Gegenwart im Besonderen fordern uns immer mehr heraus. **Dr. phil. Florian Huber**, freier Philosoph und Therapeut in eigener Praxis für Coaching und Psychotherapie, wird uns an diesem Abend einige Ideen vorstellen wie wir zu mehr Flow, Kreativität und einem integrierteren Gefühl unserer Persönlichkeit finden können. Das Online-Seminar ist eine Mischung aus Impuls-Vortrag und Gruppendiskussion, so dass genügend Raum für die Teilnehmer besteht Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

18. Oktober, 10 Uhr, Erlöserkirche, Königstraße 23: Einer für alle: was mir, uns gut tut Pfarrer Dr. Bernd Rother und Diakon Philipp Roth fragen nach dem, „was mir, uns gut tut“. Und das in ganz besonderer Form: Statt eine Predigt zu hören, wendet sich die Gemeinde in mehreren Gruppen dem selben Thema zu: die Erwachsenen besprechen es z.B. aus ihrer Lebenserfahrung heraus, Kinder setzen das Thema kreativ um. Ein Gottesdienst für Alle, in dem man mehr voneinander erfährt. Das tut auch der Seele gut! Ob und was genau möglich sein wird unter den aktuellen Corona-Bedingungen, wird sich kurz vorher entscheiden.

21.+29. Oktober, 19 Uhr, Versöhnungskirche, Severinstraße 13: Zum Glück gibt's das Chaos – von den Möglichkeiten Situationen neu zu bewerten. Wie Sie heute mit Belastungen umgehen, haben Sie aus vielen Situationen in der Vergangenheit gelernt. Zum Glück kann das Gehirn bis ins hohe Alter um- und neu lernen und alte Gewohnheiten überschreiben. In leicht verständlicher Sprache erfahren Sie in diesem zweiteiligen Workshop wissenschaftlich fundiertes. Anregungen für Neubewertung und Perspektivenwechsel, Körper-, Atem- und Entspannungsübungen motivieren zum Umlernen. **Renate Döbrich** ist Fachreferentin für Gesundheitstraining.

22.Okt., 19. Nov., 17. Dez., 21.Jan., 18. Febr., 18.30-20.30 Uhr, Live und online: Christliche Meditation. Es ist wertvoll zu erleben, dass man auf seinem inneren Weg der Meditation nicht alleine ist – Meditieren wir via Zoom. Nach einem kurzen Impuls meditieren wir gemeinsam 2 x 25 Minuten, anschließend besteht die Möglichkeit für einen Austausch über die gemachten Erfahrungen. Dieses Webseminar ist keine Hinführung zur Meditation. Es ist offen für alle, die Meditationserfahrungen mitbringen. Die Abende können einzeln gebucht werden. **Karin Seethaler**, seit etwa 25 Jahren auf dem christlichen Weg der Meditation, Kursleiterin für christliche Meditation und Autorin.

23. Oktober, 19 Uhr, Erlöserkirche, Königstraße 23: Geborgen und versöhnt – Abendstern-Gottesdienst zur Woche der seelischen Gesundheit. Sich geborgen zu wissen und mit sich und seinem Umfeld versöhnt, das sind Grundbedürfnisse, die sich in uns allen immer wieder rühren. Doch wie kommt man dahin? Das **Team um Pfarrerehepaar Rosemarie und Dr. Bernd Rother** gibt Impulse und lädt zum Nachdenken ein. Es ist außerdem Gelegenheit, seinen eigenen Gedanken nachzugehen, zur Ruhe zu kommen, eine Kerze anzuzünden oder auch der Musik zu lauschen.

24. Oktober, 10.10-16 Uhr, „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“. Pilgertag im Chiemgauer Land. Abstand halten, zu Hause bleiben, Kontaktbeschränkungen, Homeschooling, Homeoffice, ... all das hat in den letzten Wochen und Monaten unseren Alltag bestimmt und manche stark gefordert oder gar verunsichert. Endlich mal wieder raus, Begegnung mit anderen Menschen, Austausch im Miteinander und Gespräch, Auseinandersetzung mit Gott und der Welt, miteinander lachen und singen! Wir beginnen unseren herbstlichen Pilgerweg vor dem Bahnhof in Übersee am Chiemsee und pilgern etwa 14 km nach Bernau. Begleitet werden Sie durch Pfarrerin **Ghita Lenz-Lemberg**, ausgebildete Pilgerbegleiterin, und **Christine Kölbl**, theol.-päd. Leitung EBW.

25. Oktober, 10 Uhr, Versöhnungskirche, Severinstr. 13: Der Weg zum befreiten Leben. Wieviel Gebote, wieviel Freiheit brauchen wir, um gut zu leben? Und was lässt uns – bei allen Zwängen, die das Leben mit sich bringt, richtig befreit aufleben? Fragen, denen **Pfarrer Dr. Bernd Rother** in diesem Gottesdienst nachspürt.

27. Oktober, 16 Uhr, RoMed Klinikum Rosenheim, Pettenkofer Str. 10, und online: Von der Bedeutung unerwarteter Empathie und von der Wichtigkeit des richtigen Umfelds. Ein Gespräch zum Gleichnis vom barmherzigen Samariter aus Lukas 10, 25-37. Mit **Pfarrer Markus Merz, Bad Aibling**, im Gespräch mit **ROMED-Geschäftsführer Jens Deerberg-Wittram**.

31. Oktober, 19 Uhr, Erlöserkirche: Ich stehe zu meinen Überzeugungen! Ein Gottesdienst am Abend des Reformationstages mit **Bläsermusik** und **Pfarrer Dr. Bernd Rother** steht am Ende der Woche der seelischen Gesundheit!

4. November, 19.30 Uhr, Alt-katholische Kirche, Kaiserstr. 44: Die scheue Sehnsucht nach Leben – ökumenisches Bibelgespräch 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse am Thema und am Gespräch.

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!



11. Oktober bis 4. November 2020

*Bundesweit gibt es im Herbst die „Woche der seelischen Gesundheit“. Körper, Geist und Seele wirken aufeinander ein. 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 bereits zum dritten Mal nach Rosenheim!*

Pandemie-bedingt, ist für viele Veranstaltungen Ihre verbindliche Anmeldung notwendig. Mehr zu den Konditionen auf ebw-rosenheim.de/kalender. Bei Präsenzveranstaltungen gelten die Infektionsschutzregeln des jeweiligen Veranstaltungsorts.

11. Oktober: Ein Kantatengottesdienst eröffnet die Woche der seelischen Gesundheit! Damit ihn auch unter Abstandsregeln möglichst viele wahrnehmen können, feiern wir ihn um **10 Uhr in der Apostelkirche, Lessingstraße 26, und um 11.15 in der Erlöserkirche, Königstraße 23, Rosenheim**. Zur Aufführung kommt die Kantate von Dietrich Buxtehude: Alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken (BuxWV 4) Mit **Pfarrer/in Rosemarie und Dr. Bernd Rother**, Dekanatskantoren **Andreas Hellfritsch und Johannes Epplein** und **Solisten**.

12.+19.+26.Okt. und 2.+9.Nov., 18-19.30 Uhr: Live und online: Seelenlandschaft – Der Weg nach Innen. Bereisen Sie an fünf Abenden Ihre innere Seelenlandschaft. Mithilfe angeleiteter Imaginationen erkunden Sie die wunderbare Vielfalt. Es gilt die eigene Fülle zu entdecken! Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit sich achtsam mit anderen über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Nach jedem Kursabend bekommen Sie zusätzliche Anregungen, sich in der Zwischenzeit kreativ mit weiteren Themen Ihrer Selbstentdeckung zu befassen. **Andrea Ursula Mathy M.A.**, ist Erwachsenenbildnerin und bereist bereits seit 1996 als Heilpraktikerin für Psychotherapie achtsam und kreativ Seelenlandschaften.