



Veranstaltungsreihe in Herten – eine
Kooperation der Ev. Erwachsenenbildung
im Kirchenkreis Recklinghausen mit der
Ev. Christus-Kirchengemeinde Herten

GESTÄRKT werden an Leib und Seele.

Spirituelle und körperorientierte Angebote in der Thomas-Kirche

Februar bis April 2024

GESTÄRKT werden an Leib und Seele.

Spirituelle und körperorientierte Angebote in der Thomas-Kirche

Wir laden ein zu Veranstaltungen bei denen der Körper, das Herz, der Geist oder alles zusammen bewegt werden. Wir laden Sie ein aufzutanken. Wir wollen nicht zu sehr denken und reden, sondern in den Körper und ins Gefühl kommen. Unser Alltag erfordert von uns Organisation, Kraft, viel Kopf und macht oft auch Sorgen – lassen Sie uns gemeinsam eine Pause nehmen und in einladender Atmosphäre gut zu uns sein. Alle sind willkommen. Ob „kirchenfern“, ob „churchy“: Wir freuen uns auf Sie!

Martina Heubach (Pfarrerin) und Julia Borries (Bildungsreferentin)

Donnerstag, 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024 | jeweils von 18.00 bis ca. 19.15 Uhr

YOGA UND MEDITATION – HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Passionszeit kann für uns eine Chance sein, unsere Spiritualität zu vertiefen. Sie lädt uns ein, uns darauf zu besinnen, was in unserem Leben wirklich zählt, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen, uns Gott hinzuhalten und die eigene Mitte zu finden. An 4 Donnerstagen laden wir dazu herzlich in die Thomaskirche ein. Mit leichten Yogaübungen kommen wir zur Ruhe und bringen Leib, Seele und Geist in Einklang und zu einer inneren Harmonie. So vorbereitet werden wir anschließend 20 Minuten in der Stille sitzen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen warme Socken, eine Decke und, wenn möglich, eine Isomatte mit.

Sabine Cillis ist Heilpraktikerin und Yogalehrerein. **Martina Heubach** ist Pfarrerin.

Kosten: wir bitten um eine Spende | Die **TN-Zahl** ist auf 12 begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro Erlöserkirche 02366/37051 oder: re-kg-herten-christus@ekvw.de

Samstag, 2. März 2024 | 10.00 – 14.30 Uhr incl. kleiner Mittagspause

RESILIENZ TO GO – ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

In stürmischen Zeiten ist es für den Einzelnen besonders wichtig, auf möglichst starke Wurzeln und Widerstandskraft zurückgreifen zu können. In einem lebendigen Mitmach-Vortrag können alltagstaugliche und schnell umsetzbare Übungen zur Stärkung unserer Widerstandskraft kennengelernt und ausprobiert werden. Die Teilnehmenden nehmen einen individuellen Mix an Übungen mit nachhause, mithilfe derer sie in stressigen Zeiten handlungsfähig bleiben oder sich schnell wieder erholen.

Petra Bremer ist Lehrende in der Ausbildung für Gesundheitsfachberufe, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin und Resilienz-Trainerin.

Kosten: 10Euro | Die **TN-Zahl** ist auf 20 begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro Erlöserkirche 02366/37051 oder: re-kg-herten-christus@ekvw.de

Samstag, 13. April 2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

EXPERIMENT: MIT KÖRPER UND GEIST NACH GOTT* SUCHEN – YOGA FÜR ALLE IN DER THOMASKIRCHE

Starten Sie mit uns am Samstagmorgen in den Tag! Wir laden Sie zu einem Experiment ein: Wir wollen mit Körper und Geist nach Gott* suchen! Wir beginnen mit einer Yogaeinheit im weiten Kirchenraum und verfeinern die Wahrnehmung für uns und unseren Atem.

Danach stärken wir unseren Körper und kommen bei einem vegetarischen Imbiss miteinander ins Gespräch. Als geistliche Nahrung dient anschließend ein Psalm, der unsere Hoffnung nährt. Eine Meditation und ein gesungener Segen runden den Morgen ab. Eingeladen sind alle Menschen, die gerne Yogaerfahrungen sammeln möchten oder bereits gesammelt haben, und die eine neue Form der Gott*-Suche ausprobieren möchten.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Flasche Wasser, eine Decke und dicke Socken mit. Es ist auch möglich, Yoga auf dem Stuhl zu praktizieren.

Nicole Richter ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Yogalehrerin, sie unterrichtet in Dortmund Yoga (www.yogaraum-frohlinde.de) und leitet den Fachbereich „Frauen, Männer, Vielfalt“ beim Institut für Kirche und Gesellschaft (IKG).

Kosten: wir bitten um eine Spende | Die **TN-Zahl** ist auf **40** begrenzt

Anmeldung und Info: im Gemeindebüro Erlöserkirche 02366/37051 oder: re-kg-herten-christus@ekvw.de

Donnerstag, 18. April 2024 | 18.30 – 20.00 Uhr

KLANGREISE – SOMA ENERGY FLOW. ANKOMMEN – HÖREN – SPÜREN – LOSLASSEN

Tauche ein in eine Welt der Klänge, die dich sanft umhüllen und in einen Zustand tiefster Entspannung führen. Das Energy Flow Klangbad schafft einen Raum, in dem du loslassen und dich geborgen fühlen kannst. Klang und Schwingung lassen dich den Moment erleben und in deine ursprüngliche Balance zurückkehren, um dich im Alltag energievoll und gelassen zu fühlen. Für wen ist diese Soma-Energy Klang-Reise geeignet?

- Für Gestresste und Entspannungssuchende
- Für Schlafsuchende
- Für Gesundheitsbewusste
- Für Neugierige

Heike Rönnebäumer (Klangpädagogin / KlangEmbodiment® Coach und Dozentin für die Peter Hess Klangmethoden) und **Saskia Wagner** (KlangEmbodiment® Coach & Peter Hess® Klangmassage Praktikerin) nehmen dich mit in eine wohltuende, tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Kosten: 10Euro | Die **TN-Zahl** ist auf 20 begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro Erlöserkirche 02366/37051 oder: re-kg-herten-christus@ekvw.de

Donnerstag, 25. April 2024 | 18.30 – 21.00 Uhr

YOGAWORKSHOP UND WORTE AUS DER BIBEL

Zum Ende der Woche laden wir Sie ein, die Woche gemeinsam zu beenden, Atem zu holen und mit Yoga wieder in die Kraft kommen. Yoga ist eine Technik um Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen und bewusst wahrzunehmen. In der Kombination von Körperarbeit und Meditation, kann auch Spiritualität neu erlebt werden. So werden die Worte der Bibel in die Körperpraxis des Yogas eingebunden.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Sitzkissen, bequeme Kleidung, eine Decke. Wenn Matte und Kissen nicht vorhanden sind, können wir diese verleihen. Bitte dazu eine Info bei der Anmeldung!

Julia Borries leitet die Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen und ist Hatha-Yogalehrerin. Regine Gittinger ist pensionierte Pfarrerin und Lehrerin. Sie ist gelernte Bibliodramaanleiterin und macht eine Ausbildung als Lehrerin für Christliches Yoga.

Kosten: 5Euro | Die **TN-Zahl** ist auf 20 begrenzt

Anmeldung: per Mail bei jennifer.cetera@ekvw.de oder 02361/206 104

Weitere Fragen und Infos:

Julia Borries, julia.borries@ekvw.de oder 02361/206 503

und **Martina Heubach**, martina.heubach@ekvw.de oder 0209 /70 287921

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen der **Thomaskirche, Langenbochumerstraße 435, 45701 Herten**, statt.



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

Ev. Erwachsenenbildung
im Kirchenkreis Recklinghausen

