

Eine Anmeldung ist erforderlich und **bis Freitag, 13. Oktober 2023** möglich.

Für weitere Informationen sowie die namentliche Anmeldung kontaktieren Sie bitte:

Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk des Kirchenkreises Leverkusen

Auf dem Schulberg 8
51399 Burscheid

Telefon: 02174 / 8966 181

Email: bildung@kirche-leverkusen.de

Oder melden Sie sich einfach über die Website an:



KIRCHENKREIS LEVERKUSEN

evangelisch in [Burscheid](#) · [Langenfeld](#)
[Leichlingen](#) · [Leverkusen](#) · [Monheim](#)

Die Teilnahmegebühr von
€ 20,00 inkl. Mittagessen und Getränke
bitte nach der Anmeldung überweisen:

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit den Überweisungsdaten.
Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

Veranstaltungsort:

Friedenskirche Monheim-Baumberg

Schellingstraße 13
40789 Monheim am Rhein

Parkplätze sind in der Schellingstraße und an der Geschwister-Scholl-Straße vorhanden.

Die nächsten Bushaltestellen heißen „Schlegelstraße“ und „Hegelstraße“ und sind mit den Buslinien 777, 788, 789 erreichbar.



Immer wieder aufstehen!

Samstag, 28. Oktober 2023
9.30-16.45 Uhr

Friedenskirche Monheim-Baumberg
Schellingstraße 13
40789 Monheim am Rhein



9.30 Uhr	Ankommen
10.00 Uhr	Begrüßung und Einstimmung & Vorstellung der Angebote
10.30 Uhr	Gruppenangebote
12.45 Uhr	Mittagessen
13.45 Uhr	Gruppenangebote
16.00 Uhr	Liturgischer Ausklang
16.45 Uhr	Ende

Gruppenangebote

Aufstehen und meine Stimme erheben

Immer wieder aufstehen, meine Stimme erheben, das was von Innen in uns anklingt zuversichtlich aussprechen.

Es zeigt sich nicht nur ein rein körperlicher Vorgang, sondern ein Zusammenspiel aus innerer Empfindung und äußerer Haltung. Uns und unserer Stimme Raum zu geben heißt, Resonanzkörper zu werden für das, was klingen will und was wir zu sagen haben. Stimme und Stimmung sind untrennbar miteinander verbunden. Sie ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres körperlichen und seelischen Zustands.

Mit kleinen feinen Liedern und Experimentierfreude im Umgang mit dem eigenen Körper und den physiologischen Zusammenhängen begeben wir uns gemeinsam auf eine kleine Reise zu unserer Stimme.

Eva Farah Fischbach, Sängerin und Stimmbildnerin

Aufstehen und Herausforderungen meistern

Egal wie oft wir im Leben hingefallen sind, wir sind immer wieder aufgestanden. Wie haben wir dies erreicht? Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten und Fähigkeiten auseinandersetzen, die uns helfen Herausforderungen zu meistern, Rückschläge zu überwinden und unsere seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken.

Im Gesprächskreis widmen wir uns den sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen und Zukunft gestalten.

So können wir auch in schwierigen Zeiten stark und positiv bleiben.

Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Aufstehen und Lebensfreude ausdrücken

In herauszufordernden Zeiten Zuversicht und Lebensfreude nicht zu verlieren, ist manchmal schwer.

Wir werden uns auf kreative Weise damit beschäftigen, was uns stärkt, Leichtigkeit und Kraft schenkt. Mit Methoden aus der Theaterpädagogik entwickeln wir Szenen, entdecken und teilen Freude am Ausdruck.

Am Ende werden wir aufgetankt mit Freude, Kraft und Zuversicht in den Alltag zurückkehren!

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Patricia Langfeld, Theaterpädagogin

Aufstehen und (von Gott) gestärkt weitergehen

Ob Elia, der von Gott mit Essen, Trinken und Schlaf gestärkt wird oder das tote Mädchen, das durch Jesu Worte „Mädchen, steh auf!“ aus dem Tod ins blühende Leben zurückgeholt wird – die Bibel kennt zahlreiche Geschichten, in denen Menschen zum (guten) Leben gestärkt werden. Diese Geschichten erinnern uns daran, dass auch in unseren schweren und anspruchsvollen Lebenszeiten Gott uns verspricht nahe zu sein und zu stärken. Doch in Lebenskrisen fühlen wir von diesem Versprechen manchmal nur wenig... stattdessen sind da Resignation, Zweifel, Antriebslosigkeit und Leere.

Nach welcher Stärkung und Kraft zum Aufstehen sehnst du dich? Und hilft unser Glaube uns vielleicht dabei?

In kreativen Methoden zu ausgewählten biblischen Texten, in Verschränkung mit unseren eigenen Lebensthemen suchen wir nach spiritueller Stärkung in unserem Leben.

Charlotte Fischer, Vikarin

