

# Akzente - 2020-2

## Themenabende zu der Reihe „Was das Leben reich macht“

Wir alle haben in recht heftiger Form unsere Verwundbarkeit erfahren. Trotzdem oder gerade deshalb könnte es sinnvoll sein, sich erneut dem zuzuwenden, was uns zum Leben ermutigt.

Erfahrungen teilen, neue Perspektiven gewinnen, Gemeinschaft erfahren. Unter diesem Motto lädt das Bildungswerk Vechta Sie zu einer Annäherung an einige zentrale Fragen unseres Lebens ein: die Geschöpflichkeit des Menschen, seine Persönlichkeitsmöglichkeiten, seine Sprache. Neben kurzen Vorträgen soll es vor allem um den lebendigen Austausch der TeilnehmerInnen gehen.

Interessierte können sich einzeln, als Paar oder als (Klein-)gruppe anmelden. Jeder Abend ist separat buchbar, die Kontinuität würde allerdings einen vertieften Austausch und ein besseres gegenseitiges Kennenlernen ermöglichen.

### Themen/Termine:

1. Dienstag, 15.09.20, 18:30 bis 20:30 Uhr: Der Mensch, ein Gemeinschaftswesen. Wissenswertes, Heiteres und Nachdenkliches.
2. 29.09.20, 18:30 bis 20:30 Uhr: Die Schätze der biblischen Tradition. Eine Inspirationsquelle entdecken.
3. 06.10.20, 18:30 bis 20:30 Uhr: Meine Persönlichkeit: Den eigenen Standpunkt entwickeln.
4. 10.11.20, 18:30 bis 20:30 Uhr: Die Leichtigkeit des Lebens in der Literatur, Humor- und Hoffnungsvolles.
5. 24.11.20, 18:30 bis 20:30 Uhr: Auf dem Weg zu Advent und Weihnachten

Ort: Bildungswerk Vechta, Große Str. 90

Anm.: **Vechta**, Bildungswerk Vechta, Tel. 04441 99900

## Druck abbauen – zu sich kommen

– Auszeit mit Eutonie im Kloster Damme –

Leiden Sie unter schmerzenden Schultern, Kopfschmerzen, Zähneknirschen? All das können Anzeichen für zu viel Druck in Ihrem Alltag sein. Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit, bei dem Sie sich um Ihr Wohlbefinden kümmern. Die in Dänemark entwickelte Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander® hilft Ihnen dabei.

Frei übersetzt heißt Eutonie: Wohl-Spannung. Nicht zu viel und nicht zu wenig – der Situation angemessen eben. Eutonie hilft Ihnen durch sanfte Bewegungen und eine gesammelte Aufmerksamkeit, Druck abzubauen und Verspannungen zu lösen. Eutonie-Materialien (Bälle, warme Kastanien und Kirschkernkissen, Balsaholz) und eine empathische Anleitung zur Wahrnehmung ihres Körpers unterstützen Sie in diesem Prozess. Sie entwickeln ein gutes Gefühl für sich selbst, Ihren Rhythmus, Ihre Möglichkeiten. Sie lernen dabei auch, Ihre Grenzen zu achten und nicht mehr Kraft aufzuwenden, als notwendig ist.

Da Körper und Seele zusammen wirken, bietet das Seminar neben der Körperarbeit auch Gespräche und kreative Methoden an, mit denen Sie das Erlebte ausdrücken, verarbeiten und integrieren können. Sie haben dazwischen Zeit für sich selbst, für Stille, Erholung und einen Spaziergang im angrenzenden Wald.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein Großteil der Eutonie-Übungen findet auf dem Boden statt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob dieses Seminar etwas für Sie ist, sprechen Sie bitte die Dozentin an (Tel. 0177 5400963).

Mitzubringen sind: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Schuhe und Kleidung für den Wald, Schreibutensilien.

Leitung: Martina Kreß, Dipl. Religionspädagogin, zertifizierte Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®

Beginn: Freitag, 18.09.2020, 17:00 Uhr bis Sonntag, 20.09.2020, 12:30 Uhr

Gebühr: 185,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

## Es gibt sie, die kleinen farbigen Momente, auch an rabenschwarzen Tagen

– Auszeit mit Eutonie im Kloster Damme –

### **Wochenendseminar für trauernde Menschen**

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In Zeiten der Trauer ist der Blick auf diese Kraft oft eingeschränkt. Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die gut tun.

### Seminarinhalte:

- Die sieben Schutzfaktoren des Resilienz-Modells von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer
- Kleine Theorie-Einheiten und praktische Übungen zu den sieben Faktoren

- Kraftquellen in Zeiten der Trauer

#### Seminarziele:

- Bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein
- Eigene Kraftquellen (wieder)entdecken
- Meine Trauer, mein Trost – Austausch und Stärkung

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT), Resilienztrainerin  
 Beginn: Freitag, 25.09.2020, 17:00 Uhr bis Samstag, 26.09.2020, 17:00 Uhr  
 Gebühr: 150,00 € zzgl. 27,00 Euro Verpflegungspauschale oder  
 zzgl. 82,00 Euro p. Person im EZ inkl. Verpflegung  
 Ort: **Damme**, Benediktstr. 19  
 Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

#### Das Geheimnis innerer Stärke

– *Kraftquelle Resilienz im beruflichen Kontext* –

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Krisen können Einschnitte in unserem privaten Umfeld sein. Und auch im beruflichen Kontext sind wir in Zeiten von Leistungsdruck, Personaleinsparung sowie immer weiter steigenden Anforderungen mit Schwierigkeiten konfrontiert.

Um gesund zu bleiben und zufrieden arbeiten zu können, ist es wichtig, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein. Mitarbeitende wie auch Führungskräfte sind gleichermaßen angesprochen, hier zu einem gestärkten Miteinander beizutragen. Der Vortrag ermöglicht ein Hereinschnuppern in das Thema Resilienz anhand des Modells von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer.

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT), Resilienztrainerin  
 Termin: Dienstag, 29.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 8,00 €  
 Ort: **Damme**, Benediktstr. 19  
 Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel. 05491 906390

#### Achtsamkeit als Lebenshaltung

– *Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress* –

#### **Bildungsurlaub**

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

#### Seminarinhalte

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

#### Seminarziele

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen
- Ihr Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl für Sie selbst zu vertiefen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden

Informationen über Tina Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter <https://www.tinaboll-achtsamkeit.de>.

Leitung: Tina Boll, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit  
 Beginn: Sonntag, 04.10.2020, 18:00 Uhr bis Freitag, 09.10.2020, 12:45 Uhr  
 Gebühr: 355,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung  
 Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

### **Trauer am Arbeitsplatz**

Tod und Trauer betrifft nahezu jeden Mitarbeitenden und jede Führungskraft im Laufe eines Berufslebens auf unterschiedliche Weise: Da kommt ein Mitarbeiter nach monatelanger Krebserkrankung nicht an seinen Arbeitsplatz zurück, er verstirbt, sein Platz im Team bleibt leer. Da verunglückt der jugendliche Sohn einer Mitarbeiterin bei einem Fahrradunfall tödlich, die Partnerin des Chefs stirbt an einem Herzinfarkt und eine junge Kollegin, gerade noch glücklich schwanger, verliert ihr Kind durch eine Fehlgeburt.

Und nun?

Was tun, wenn an einen normalen Arbeitsalltag angesichts dieser Ereignisse nicht zu denken ist? Kann ich vorbereitet sein? Wie begegne ich als Kollegin, als Führungskraft den Betroffenen? Wohin mit meiner Unsicherheit und Sprachlosigkeit? Oder noch mehr: Was kann ich gegen diese Unsicherheit tun?

Und: Mit welchen Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen komme ich als Betroffener zurück an meinen Arbeitsplatz? Dieser Abend lädt ein zu einer Annäherung an das Thema Trauer am Arbeitsplatz.

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT), Resilienztrainerin

Termin: Dienstag, 27.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel. 05491 906390

### **Yoga-Auszeit im Kloster Damme**

Der Ort, das Kloster Damme, liegt inmitten eines spirituellen Kraftortes, dem Bexaddetal. Neben einer ausgiebigen Yogapraxis werden wir auch meditative Übungen in der Natur praktizieren. Die Stille in der Natur mit der meditativen Stille, der in uns wohnenden Ressourcen, zu verbinden, ist eines der Themen, denen wir uns an diesem Wochenende widmen werden.

Dazu dient uns der wunderbare Wald in unmittelbarer Nähe des Klosters und das von den Zisterziensermönchen gebaute Labyrinth, als Orte der Selbsterforschung und Verbindung zu der in uns wohnenden Weisheit.

Unser Körper gibt uns den Halt und die Stabilität, um innere Bewusstseinsvorgänge besser wahrzunehmen, zu erforschen und Zusammenhänge auf der physischen, psychischen und mentalen Ebene klarer zu erkennen.

Im Spiegel der Natur kann das Vertrauen in uns wachsen, dass wir mit Allem verbunden und Teil eines großen Ganzen sind.

Für die Yogapraxis ist legere Übungsbekleidung ausreichend. Notwendige Hilfsmittel wie Matten, Decken usw., sind vor Ort.

Entsprechend warme Bekleidung für die Übungen draußen mitbringen.

Leitung: Susanne Kamlott, Lehrerin für Yoga (SKA) und Meditation

Beginn: Freitag, 06.11.2020, 16:15 Uhr bis Sonntag, 08.11.2020, 12:30 Uhr

Gebühr: 160,00 € zzgl. 40,00 € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. 144,00 € pro Person im EZ inklusive Verpflegung für das Wochenende

Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

### **Achtsamkeit im Kloster**

– *Wochenendseminar zum Thema Stressbewältigung* –

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

#### **Seminarinhalte:**

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

#### **Seminarziele:**

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen

- Ihr Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl für Sie selbst zu vertiefen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden

Informationen über Tina Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter <https://www.tinaboll-achtsamkeit.de>.

Leitung: Tina Boll, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit  
 Beginn: Freitag, 20.11.2020, 16:00 Uhr bis Sonntag, 22.11.2020, 13:00 Uhr  
 Gebühr: 185,00 € zzgl. 43,50 € Verpflegungspauschale oder  
 zzgl. 147,50 € pro Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende  
 Ort: **Damme**, Benediktstr. 19  
 Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

### **Englisch Konversation in Beruf und Alltag A2**

– Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz –

Vorkenntnisse: A1 / A2 / B1 oder Abiturkenntnisse: Intensivkurs zur Nutzung der englischen Sprache sowie zur Auffrischung von Basiskenntnissen (Grammatik, Vokabeln und im Gespräch).  
 Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die vor allem im Berufsleben und auf Reisen Englisch anwenden. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen. Es werden Alltagssituationen am Telefon und persönlich mit Kunden durchgearbeitet. Dabei erlernen die Teilnehmer, wie sie Situationen schnell erfassen und komplizierte Anfragen kompetent lösen können. Beispiele für Diskussionen, Small Talk und Entscheidungshilfen werden erlernt und angewendet, ebenso wie Grammatikauffrischung.

Termin: Blockveranstaltung: 14.-18.09.2020, Mo + Fr: 9:00 – 11:45 Uhr, Di- Do: 8:00 – 15:30 Uhr  
 Ort: Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
 Anm.: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Tel.: Tel. 04442 93900

### **Das Jahr vor dem Schulstart**

– Vortragsabend –

Elten haben heutzutage ein größeres Interesse denn je daran, dass ihre Kinder die Schule mit bestmöglichem Erfolg durchlaufen. Darum legen sie schon im Kindergarten Wert auf vorschulische Förderung und wollen kein „Zeitfenster der Entwicklung“ verpassen.

Doch wie sieht die bestmögliche Förderung im Vorschuljahr aus? Was macht Kinder schulfähig? Welche Rolle spielen Bücher? Sollen schulische Inhalte schon im Kindergarten vermittelt werden? Darüber hinaus spielen die Eltern selbst eine tragende Rolle bei der Frage der Schulfähigkeit. Was macht „schulreife Eltern“ aus?

Leitung: Detlef Träbert, Dipl.-Päd. und Autor  
 Termin: Donnerstag, 24.09.2020, 19:30 - 21:45 Uhr  
 Gebühr: 8,00 €  
 Ort: Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
 Anm.: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Tel.: Tel. 04442 93900

### **Kind und Hund**

Das Zusammenleben von Mensch und Hund ist häufig geprägt von Missverständnissen. Hunde werden zu sehr vermenschlicht und somit auch oft ihre Körpersprache falsch gedeutet. So kommt es auch immer wieder zu unschönen Beißvorfällen, die verständlicherweise Ängste schüren. Gerade innerhalb von Familien stellt man sich häufig die Frage, wie das Zusammenleben mit dem Hund möglichst reibungslos gestaltet werden kann. Dieser Abend soll einige Einblicke in das Thema Hundeverhalten geben. Er soll Hinweise dazu liefern, mit welchen kleinen Maßnahmen man das Zusammenleben von Kindern und Hunden möglichst risikofrei gestalten kann, aber auch wie der Umgang mit fremden Hunden auf der Straße ablaufen sollte. Denn auch hier gibt es einige Verhaltensregeln, die allen Seiten, sowohl Eltern als auch Hundehaltern, das Leben erleichtern und somit Ängste abbauen können.

Diese Veranstaltung ist für Tagesmütter aus dem Kreis Vechta kostenfrei.

Leitung: Silvia Winterberg, Hundetrainerin und Züchterin  
 Termin: Montag, 09.11.2020, 19:30 - 21:45 Uhr  
 Gebühr: 6,00 €  
 Ort: Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
 Anm.: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Tel.: Tel. 04442 93900

**Hektik, Stress, Burnout – Politische und homöopathische Überlegungen zu einem Phänomen der Zeit**

Termin: Mittwoch, 16.09.2020, 20:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Friesoythe, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe

Anm.: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel.: 04491 93300

**Lebendiges Christsein in der digitalen Welt – „Svenni, leg doch mal dein Handy weg ...“**

Termin: Donnerstag, 24.09.2020, 19:00 Uhr

Ort: Saal Franziskushaus, Franziskusplatz 1, 26169 Friesoythe

Anm.: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel.: 04491 93300

**In der Ruhe liegt die Kraft – verschiedene Entspannungstechniken**

Termin: Samstag, 10.10.2020, 10:00 Uhr

Ort: Saal Franziskushaus, Franziskusplatz 1, 26169 Friesoythe

Anm.: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel.: 04491 93300