

Resilienz, Erdung und neue Lebenskraft

Auszeiten in geschützten Räumen in der Natur



Ein Seminar für Frauen, die nach Kraft- und Regenerationsquellen für den stressigen Alltag suchen. Die ihre Resilienz stärken wollen, sich geerdet fühlen und sich wieder mit ihrer inneren Kraft verbinden möchten.

Die Welt ist laut geworden. Zwischen Krisen, Unsicherheiten und permanenten Veränderungen wächst das Bedürfnis nach Halt, Stille und echter Verbindung.

Inmitten von Wald, Wiesen und Wildkräutern entstehen geschützte Räume, in denen sich den Teilnehmerinnen die Gelegenheit bietet, wieder in Kontakt mit sich selbst und der Natur zu treten. Es geht um Regeneration, Körperverbundenheit und neue Lebenskraft – frei von Druck, getragen von Achtsamkeit und in naturverbunden Ruhepolen.

Die Teilnehmerinnen erleben:

- eine achtsame Kräuterwanderung mit Atemübungen (60 Min)
- Yoga, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse und eine Klang-Entspannungsreise (60 Min)
- sinnliches Entdecken, Verarbeiten und Konservieren saisonaler Wildkräuter als wohltuende Nahrung oder liebevolles Mitbringsel (60 Min)

Jeder Termin ist unabhängig voneinander buchbar, geht von 10:00 - 13:30 Uhr und ist thematisch auf die Jahreszeit abgestimmt:

Loslassen & Leichtigkeit zum Herbstbeginn (20.09.2025)
Erdung, Stabilität & Kraft im Oktober (11.10.2025)
Stille, Reflexion & Erneuerung vor dem Winter (22.11.2025)

Ev. Jugendbildungsstätte, Sonnenwinkel 1, 49545 Tecklenburg.
Kursgebühr ist 25,00 € pro Termin.

Ein Angebot für Frauen, die sich nach echter Ruhe, innerer Stärke und einem bewussten Leben sehnen und neue Kräfte für den Alltag sammeln möchten.

Information und Anmeldung unter
erwachsenenbildung@jubi-te.de oder 0 54 82 - 68-134

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



Evangelischer Kirchenkreis
Tecklenburg

