

Eine Anmeldung ist erforderlich und **bis zum 30. September 2022** 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



KIRCHENKREIS LEVERKUSEN

evangelisch in **Burscheid** · **Langenfeld**
Leichlingen · **Leverkusen** · **Monheim**

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

Bank für Kirche und Diakonie eG – KD-Bank Duisburg
IBAN: DE45350601901010864034
BIC: GENODED1DKD

Veranstaltungsort:

Hoffnungskirche Rheindorf

Solinger Str. 101
51371 Leverkusen

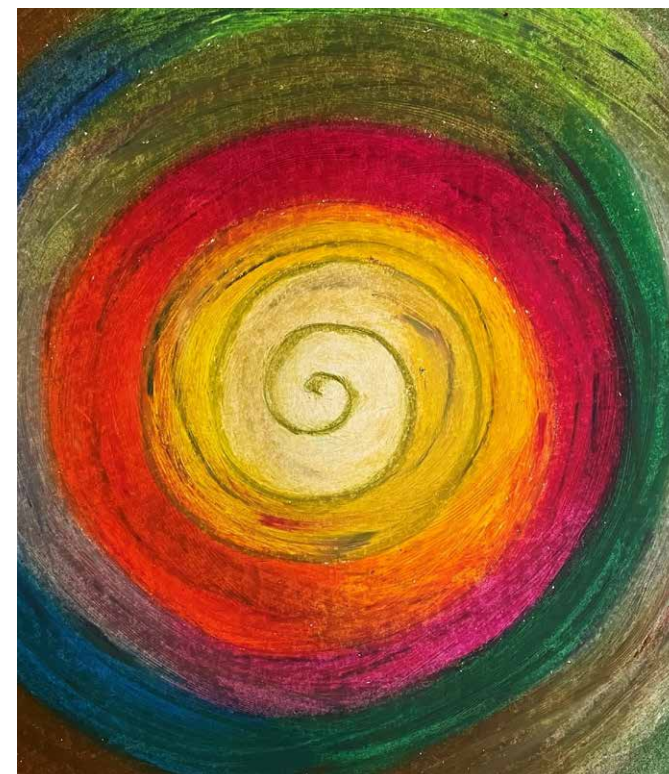
Parkplätze sind begrenzt vorhanden.

Die Bushaltestelle heißt Netzestraße und ist mit den Buslinien 207, 215 und 244 erreichbar.

Gegebenenfalls informieren wir kurzfristig über im Veranstaltungszeitraum geltende Coronaschutzmaßnahmen.

Die Flyer wurden auf mit dem Blauen Engel zertifizierten Recycling-Papier gedruckt.

Frauentag



Lebe im Augenblick

Samstag, 15. Oktober 2022
9.30-16.45 Uhr

Hoffnungskirche Rheindorf
Solinger Str. 101
51371 Leverkusen



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

Vertraue dem Augenblick

Vertrauen wir den Worten aus Math. 6,34
„Sorgt Euch nicht um Morgen“

Wir planen, wir sorgen uns, wir haben Ängste und die Nachrichten und vielen Informationen von außen bestimmen unser Denken und Handeln.

Wir denken 80.000 Gedanken pro Tag. Wiederkehrende Sätze und Worte routieren zum Großteil unkontrolliert in unserem Kopf. Das ist häufig ein Grund, warum wir nachts nicht zum Schlaf und am Tag nicht zur Ruhe kommen.

Wie schaffe ich das, zur Ruhe zu kommen und auf die Stimme meines Herzens zu hören? Wie ist es möglich, achtsam wahrzunehmen und zu erspüren, was ich denke, fühle und empfinde. Den Augenblick leben! Mit meditativen Atemübungen, Impulsen und Anregungen werden wir den Blick nach innen richten und unsere Empfindungen teilen.

Wilma Völkel, Diakonin

Achte den Augenblick

Wie oft nimmst Du dir Zeit nur für Dich – wie oft darfst Du ganz Du sein?

In einer Welt die von Aktionismus geprägt ist und in der jeder von einem To-Do zum Nächsten zu jagen scheint, kann es schwer fallen abzuschalten, für sich selbst da zu sein und den Augenblick zu genießen.

Hierfür nehmen wir uns beim Yoga ganz bewusst Zeit. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Beobachtung und Vertiefung Deiner Atmung kannst Du Anspannungen auflösen und eine bessere Körperwahrnehmung bekommen. Bei einer geführten Meditation darfst Du innehalten, spüren und einfach nur sein - im Hier und Jetzt.

Bitte eine Yoga- oder Sportmatte und/oder eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.

Stephanie Kretschmer, Hatha- und Vinyasa-Yogalehrerin

Kreativ im Augenblick

Den Augenblick zu genießen scheint in schweren Zeiten fast unmöglich. Und doch hilft uns der Blick auf das, wofür wir dankbar sein können, Krisen leichter zu bewältigen. Als Kind ist es uns ganz leicht gefallen. Völlig selbstvergessen konnten wir beim Spiel alles vergessen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam schauen, was uns guttut, uns erdet und uns Flügel verleiht- und dies kreativ gestalten.

Suyin Scheid-Hennig, Museumspädagogin und freie Künstlerin

Nutze den Augenblick

Maria und Martha – zwei Schwestern aus der Bibel, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Die eine voller Sorge und Mühe, die andere unbeschwert und sorgenfrei.

Wie viel Martha und wie viel Maria steckt in dir? Und wie bringen wir die beiden in Balance in uns?

In einer kleinen, kreativen Bibelarbeit (zu Lk 10,38-42) spüren wir dem Druck der Verantwortung und der Sehnsucht nach Freiheit in uns nach. Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche machen, was es braucht, um im Augenblick zu leben und diesen zu genießen.

Charlotte Fischer, Vikarin
Ein Angebot am Vormittag

Martha und Maria sind zwei ganz unterschiedliche Charaktere. Und doch sind sie so typisch. In jeder von uns stecken eine Martha und eine Maria. Die eine von uns trägt vielleicht mehr Maria in sich, die andere mehr Martha.

Was sagt mir der Bibeltext über diese beiden Anteile in mir und meine Sehnsüchte? Wie bringe ich beide Anteile in Balance? Was tut JETZT gut? Was ist JETZT notwendig?

Mit der Methode des Bibliologs und anderen kreativen Methoden werden wir uns in diesem Workshop diesem Bibeltext und der Maria und der Martha in uns zuwenden.

Karin Königsmann, Pfarrerin
Ein Angebot am Nachmittag