

# Gruppenangebote 2021

## Wenn Vieles zu viel wird – Balance statt Burnout (Kurs-Nr.: 216)

Februar – März 2021      5 x mittwochs      17.30 bis 19.00 Uhr      40,00 Euro

Unser heutiges multimediales Leben mit häufigen Mehrfachbelastungen verlangt uns oft mehr ab, als wir geben können. Hinzu kommen häufig

- der Drang zum Perfektionismus;
- der Wunsch, optimal zu funktionieren und es unserer Umwelt recht zu machen;
- ein überreiztes Nervensystem;
- fehlende Aus- und Entspannungszeiten.

Wenn wir immer wieder über unsere eigenen Grenzen gehen, verlieren wir mehr und mehr den Kontakt zu uns selbst. Wenn wir nicht mehr spüren, was wir brauchen, können wir nicht für uns sorgen und geraten immer stärker in die Erschöpfung.

Jetzt ist es höchste Zeit, wieder in eine gesunde Lebensbalance zu finden!



Gemeinsam wollen wir unsere individuellen Stressoren erkunden, destruktive Glaubenssätze aufspüren, loslassen und umdenken, Methoden des kreativen Stressmanagements ausprobieren und üben, uns eigene Auszeiten zu erschaffen - ganz für uns selbst. Damit Entspannung, Energie und Lebensfreude wieder einkehren können.

17.02. bis 24.03.21 (außer 10.03.) im Varnhagenhaus Iserlohn, Piepenstockstr. 27

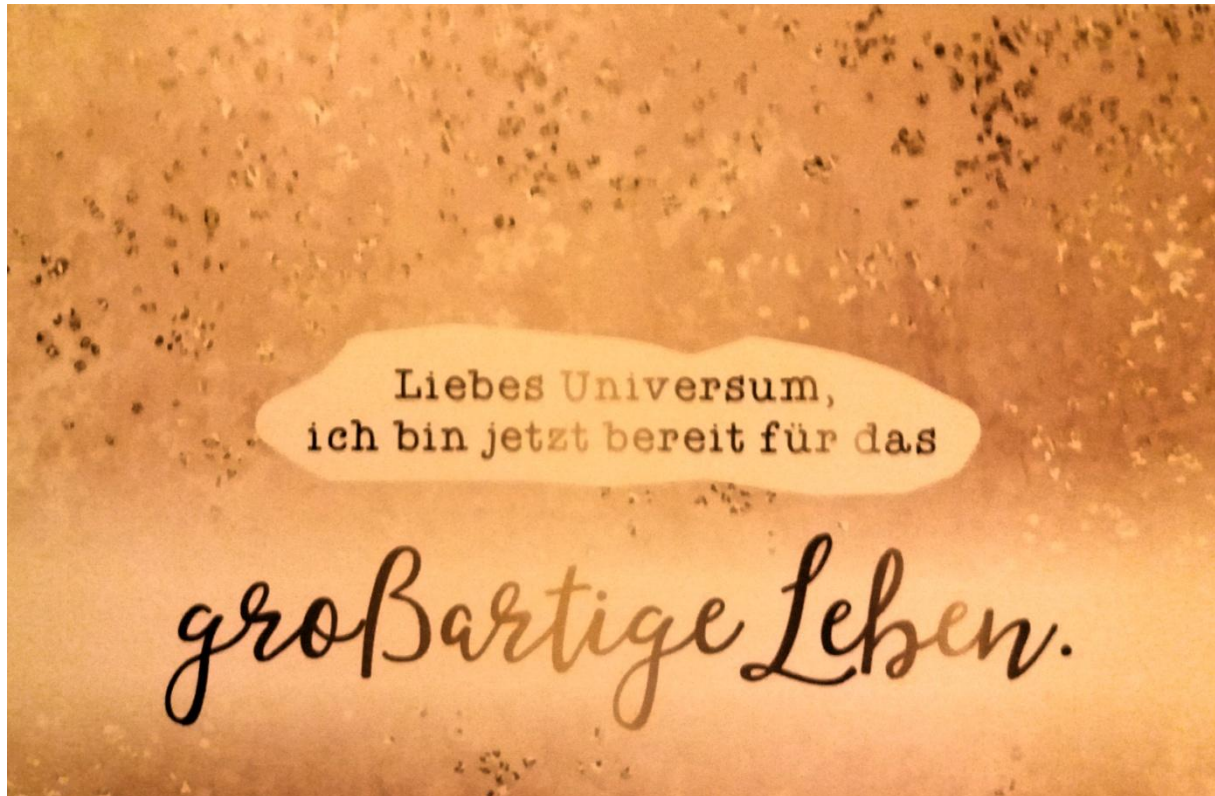
Anmeldung über: Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn  
Tel.: 02371 795-203; E-Mail: is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de; www.kirche-iserlohn.de

Gut vorbereitet in den erfüllten Ruhestand -  
Zufriedenheit und Selbstwert stärken

(Kurs-Nr.: 808)

Mai                      1 x samstags                      13.30 bis 18.00 Uhr                      20,00 Euro

Endlich ist es soweit, endlich sind Sie "frei" und haben Zeit für sich! Und das sollen Sie natürlich auch in vollen Zügen genießen!



Aber Freizeit und Reisen füllen auf Dauer nicht aus! Denn mit der Berufstätigkeit fällt oft nicht nur die Tagesstruktur weg, man verliert häufig auch Anerkennung und Wertschätzung. Das drückt auf die Stimmung und macht unzufrieden. Wenn dann noch Einsamkeit dazu kommt ...

Um uns gesund zu erhalten und glücklich zu sein, benötigen wir einen Sinn unseres Daseins und ein soziales Eingebunden-Sein. Zufriedenheit erreichen wir am besten durch ein Engagement in der Familie oder in der Gesellschaft. Das stärkt auch unseren Selbstwert und wir können Erfüllung finden.

Gemeinsam erarbeiten wir Ihre Stärken und die Dinge, die Ihnen Freude machen. Dann schauen wir, in welchem Rahmen entsprechende Tätigkeiten sinnvoll eingesetzt werden können. Wir planen Hobbys, die Sie in Gruppen ausüben können, um Ihre sozialen Kontakte, die durch das Verlassen des Arbeitsplatzes oft reduziert werden, woanders neu zu organisieren. Und ganz nebenbei werden Sie in diesem Kurs bereits Gleichgesinnte kennenlernen.

Samstag, den 29.05.2021 im Varnhagenhaus Iserlohn, Piepenstockstr. 27

Anmeldung über: Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn  
Tel.: 02371 795-203; E-Mail: is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de; www.kirche-iserlohn.de

## Waldbaden im Frühling und Herbst (Kurs-Nr: 219 + 220)

*April + September*                      *jeweils 3 x mittwochs*                      *jeweils 36 Euro*  
*14. – 26.04.21*    *15.30 bis 17.45 Uhr bzw. 15. bis 29.09.21*    *16.30 bis 18.45 Uhr*

Treffpunkt jeweils Parkplatz Seilersee, Seeuferstraße in Iserlohn

Anmeldung über: Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn  
Tel.: 02371 795-203; E-Mail: is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de; www.kirche-iserlohn.de

## Waldbaden im Stadtwald Hagen (Kurs-Nr.: 211-3186)

*Juni 02. - 30.06.21*                      *5 x mittwochs*                      *17.30 bis 19.45 Uhr*                      *60,00 Euro*

Treffpunkt: Parkplatz am Stadtwald, Stadtgartenallee (beim Chinarestaurant)

Anmeldungen über die VHS Hagen, Tel.: 02331 / 207-3622;  
E-Mail: vhs@stadt-hagen.de; www.vhs-hagen.de

## Waldbaden-Ferienkurs im Sommer

*Juli/August 14.07. – 04.08.21*    *4x mittwochs*                      *17.30 bis 19.30 Uhr*                      *50,00 Euro*

Diesen Kurs biete ich in eigener Regie an und plane verschiedene Veranstaltungsorte für ein perfektes Urlaubsfeeling.

Treffpunkt: nach Absprache

Anmeldung direkt bei mir, Tel.: 02334 / 814 777 oder per Mail: kontakt@impuls-as.de

Bei dem aus Japan stammenden Shinrin Yoku (übersetzt mit Waldbaden) geht es um das bewusste Eintauchen in die heilsame Waldatmosphäre, das sich durch ein achtsames Schlendern deutlich von einem herkömmlichen Spaziergang unterscheidet. Denn beim Waldbaden sorgen wir mithilfe meditativer Elemente, Achtsamkeits-, leichter Körper-, Energie- und Atemübungen gezielt für das äußere und innere Zur-Ruhe-Kommen, Zu-Sich-Selbst-Finden und Auftanken. Angereichert mit therapeutischen Impulsen fördern wir unsere Gesundheit auf allen Ebenen.

Eine echte Bereicherung für Körper, Geist und Seele!

Auch zur Burnout- Prophylaxe bestens geeignet!



Um die unvermeidbaren Hagener Höhen zu bewältigen, sollte eine entsprechende körperliche Konstitution und Kondition vorhanden sein. Bitte grundsätzlich festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

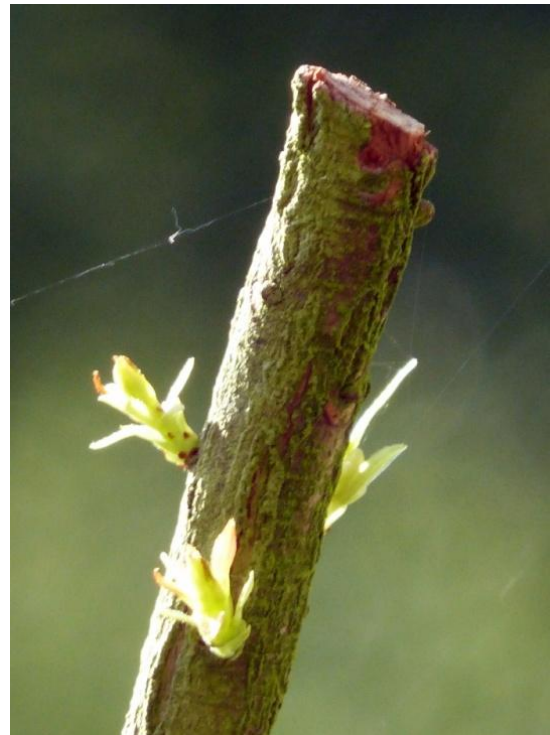
## Trennung / Scheidung – Beim Loslassen sich selbst neu entdecken

Oktober – November      5 x mittwochs      17.30 bis 19.00 Uhr      60,00 Euro

Ohne Frage ist die Trennung von einem Menschen, mit dem man sich stark verbunden fühlte, ein einschneidendes Ereignis. Sie reißt ein tiefes Loch in unser Leben und konfrontiert uns mit einer ungewollten Realität. Egal, ob man diesen Schritt selbst wählt, weil man keinen anderen Ausweg mehr sieht, oder ob man durch die Entscheidung des anderen völlig geschockt wird: es ist eine von Trauer und Verzweiflung erfüllte Phase, in der oft alles seinen Sinn zu verlieren scheint.

Schneller als wir innerlich folgen können, überrennen uns die Veränderungen im Außen. Wir sehen uns unzähligen Herausforderungen ausgesetzt und würden uns am liebsten verkriechen. Doch die bewusste Auseinandersetzung und der Austausch mit anderen Betroffenen holt uns nicht nur ins Leben zurück, sondern hilft auch dabei, die Phasen des Trennungsprozesses gut zu bewältigen.

Mit kleinen theoretischen Inputs und viel Raum für persönlichen Austausch wollen wir uns am Ende auf eine Entdeckungsreise begeben, auf der wir uns selbst wieder neu begegnen und unseren neuen Lebensabschnitt mit Freude gestalten können.



27.10. bis 24.11.21 im Varnhagenhaus Iserlohn, Piepenstockstr. 27

Anmeldung über: Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn  
Tel.: 02371 795-203; E-Mail: [is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de](mailto:is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de); [www.kirche-iserlohn.de](http://www.kirche-iserlohn.de)