

Dem Leben trauen.

Resilienz stärken - Spiritualität entdecken

16.-19.11.2025 auf Norderney



Das Seminar richtet sich an **Frauen zwischen 35 und 55 Jahren**, die ihre persönliche **Resilienz stärken** und besser mit Herausforderungen im Alltag umgehen möchten. Besonders willkommen sind Pflege- und Lehrkräfte und Mitarbeiterinnen in pädagogischen, pastoralen und sozialen Berufen.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmerinnen:

- Die Grundlagen von Resilienz und ihre Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden
- Strategien zur Stresbewältigung und zum Umgang mit Krisensituationen
- Förderung der eigenen Ressourcen
- (Wieder-)Entdeckung von Spiritualität und Gebetspraxis als Ressource
- Methoden der aktiven und passiven Regeneration

Durch wechselnde Settings wie Arbeit im Plenum, individuelle Reflexion, kurze Impulsvorträge und spirituelle Einheiten wird ein lebendiger und nachhaltiger Lernprozess im Erfahrungsraum der Insel ermöglicht.

**Psychische Stabilität und körperliche Belastbarkeit
(für z.B. längere Spaziergänge) werden vorausgesetzt.**

Kosten: 430,- € im EZ mit geteilter Badnutzung / 470,- € EZ mit eigenem Bad

Ort: Caritas Gästehaus Friesenhof, Benekestraße 55, 26548 Norderney

>> Strebe nach Ruhe, aber durch Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Taten. << (Friedrich Schiller)



Esther Göbel

Theologin, systemische Beraterin und Supervisorin sowie Windsurf-Instructor aus Berlin



Dr. Siri Fuhrmann

Theologin, Referentin für spirituelle Bildung und Begleitung im Caritas Gesundheitszentrum auf Norderney

Anmeldung: friesenhof@caritas-norderney.de, Tel.: 04932-9341-0