

Dem Leben trauen.

Resilienz stärken - Spiritualität entdecken

19.-23.06.2026 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 Stressbewältigung 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 Impuls-vorträge 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: 620,- € im EZ mit geteilter Badnutzung / 700,- € EZ mit eigenem Bad, Halbpension + Kaffeezeit

Ort: Caritas Gästehaus Friesenhof, Benkestraße 55, 26548 Norderney

Zeit: 19.-23.06.2026, Beginn mit Abendessen und individuellem Ankommen, Ende mit dem Frühstück.

» 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

Die Tage werden geleitet
und begleitet von



Dr. Siri Fuhrmann

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

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