

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 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: 620,- € im EZ mit geteilter Badnutzung / 700,- € EZ mit eigenem Bad, Halbpension + Kaffeezeit

Ort: Caritas Gästehaus Friesenhof, Benekestraße 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)



Die Tage werden geleitet
und begleitet von



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