

Montag, 10.07.2023

**AUF:LEBEN**

Ankommen, sich kennenlernen und einleben. Zeit, um einen Blick auf das eigene Lebenshaus zu werfen: Was gibt uns Stabilität, welche Situationen im Leben fordern unsere Kreativität heraus?

*mit Pia Alder, Swen Herbst, Martina Rambusch-Nowak*

Dienstag, 11.07.2023

**LEBEN(S).WERT**

Die eigenen Werte und Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen sowie ihre Bedeutung für die persönliche Lebensgestaltung erkennen. Elemente des kreativen Schreibens, Zeit in Natur und Anderes prägen diesen Tag. Musikalischer Tages-Ausklang.

*mit Pia Alder und Swen Herbst*

Mittwoch, 12.07.2023

**LEBEN(S).KUNST**

Die eigene Mitte finden und sich mit dem Labyrinth des eigenen Lebens auseinandersetzen. Auch spirituelle Bedürfnisse zulassen, pilgern.

*mit Martina Rambusch-Nowak*

Donnerstag, 13.07.2023

**LEBEN(S).KUNST.WERT**

Zum/zur Lebenskünstler/-in werden: Das eigene Leben kreativ gestalten - was nährt mich?

Stärkende Auszeit durch Bewegung beim Yoga.

Feiern & Genießen beim Abschlussfest am Abend.

*mit Pia Alder*

Freitag, 14.07.2023

**LEBEN(S).KUNST.WERT - AUF:LEBEN**

Die eigenen kreativen LEBEN(S).KUNST.WERTe als „Proviant“ für die persönliche Lebensreise packen.

Lebenskünstler sein: durch Kreativität in der eigenen Widerstandskraft gestärkt das Leben gestalten.

*mit Pia Alder, Swen Herbst, Martina Rambusch-Nowak*



Evangelisches  
Bildungshaus  
Rastede

**Evangelisches Bildungshaus Rastede**

Mühlenstraße 126

26180 Rastede

Mail: [info@hvhs.de](mailto:info@hvhs.de)

Internet: [www.hvhs.de](http://www.hvhs.de)

 : [EBHRastede](https://www.facebook.com/EBHRastede)



Evangelisches  
Bildungshaus  
Rastede



**LEBEN(S).KUNST.WERT  
„AUF:LEBEN“**

Ein kreatives Sommerseminar zur  
Stärkung der persönlichen Resilienz,  
für Stressabbau und Lust am Leben

## LEBEN(S).KUNST.WERT „AUF:LEBEN“

Offen für alle Interessierten

Kreatives Schreiben, Bewegung und Ausdruck, Kunst und Naturerlebnis, Yoga, die Möglichkeit zum individuellen Gespräch, Trommeln und Singen – dies und vieles mehr erwartet die Teilnehmenden.

Ein Team von Referent:innen bietet ein vielseitiges Programm an, um Raum und Zeit zu haben, den Rhythmus des Lebens (wieder) zu spüren, auf Reisen durch das eigene Leben zu gehen, die Lust zu wecken, um gemeinsam mit anderen Neues zu lernen.

Es gibt viele Dinge, die den Menschen auszeichnen. Und eine grundlegende Fähigkeit davon ist die Kreativität. Menschen besitzen diese schöpferische Kraft, Neues zu entwerfen, flexibel zu sein und ihre Situation zu gestalten. Was steckt also hinter dieser, in allen Lebensbereichen nützlichen Fähigkeit?

Kreativität stärkt unsere Resilienz, die innere Widerstandskraft. Deshalb stehen im Mittelpunkt der Sommerwerkstatt „AUFLEBEN“ Angebote, die uns anregen, Lebenswerte neu zu entdecken und in den Austausch mit anderen zu bringen. In entspannter Atmosphäre bleibt Zeit für Besinnung und Entdeckungen.

### Termin:

10.07.2023 | Beginn | 10:00 Uhr

14.07.2023 | Ende | 14:00 Uhr

### Pädagogische Verantwortung:

Pia Alder | 04402 92 84 17

### Seminarleitung:

Pia Alder, Swen Herbst, Martina Rambusch-Nowak  
sowie Referent:innen-Team

### Kosten:

510 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

### Anmeldung:

info@hvhs.de | 04402 92 84 0

**Hinweis:** Für die Veranstaltung wurde Bildungsurlaub beantragt. Die Entscheidung der zuständigen Behörde steht noch aus. Ob zwischenzeitlich ein Bescheid vorliegt, kann bei den Verantwortlichen mit der Anmeldung nachgefragt werden.

### Wochenprogramm:

Freude und Entspannung, Zeit für mich und Zeit für andere(s), Abstand vom Alltag und Lebenskraft stärken: Fünf Thementage entlang des Oberthemas „LEBEN(S).KUNST.WERT – AUF:LEBEN“ gestalten diese besondere Woche. Jeder Tag bietet einen anderen Zugang zu mir und zu dem, was uns wertvoll ist, zu den eigenen Ressourcen - ohne etwas machen zu müssen und so die eigene Resilienz zu stärken.

### Tagesstruktur:

09:00 – 09:30 Uhr	Impuls zum Start in den Tag
09:30 – 12:30 Uhr	Vormittagseinheit inkl. Pause
12:30 – 14:30 Uhr	Mittagessen, anschl. Mittagspause
14:30 – 15:00 Uhr	Kaffee & Kuchen
15:00 – 18:00 Uhr	Nachmittagseinheit inkl. Pause
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr	Abendprogramm

