



**BILDUNGS- UND
EXERZITIENHAUS
KLOSTER SALMÜNSTER**

Telefon: 06056-919310

Telefax: 06056-6649

**Von guten Mächten wunderbar geborgen!
Das etwas andere Resilienz-Training:
Mit der Kraft geistlicher Lieder starten wir mit
Zuversicht in das neue Jahr!**



Referentin:

Karoline Münzel, Bad Soden-Salmünster

**Freitag, 24. Januar 2020, 18.00 Uhr
- Sonntag, 26. Januar 2020, 13.30 Uhr**

Sehr geehrte Damen und Herren,

ein neues Jahr liegt vor uns. Kennen Sie auch diese gemischten Gefühle, die so ein Neubeginn mit sich bringen kann? Einerseits die freudige Erwartung auf das Neue, andererseits die Sorge, was wird das neue Jahr vielleicht an schwierigen Herausforderungen an mich stellen?

Können uns da Lieder, wie **Von guten Mächten wunderbar geborgen** oder **Wer nur den lieben Gott lässt walten** die Kraft und Zuversicht schenken, mutig neue Wege zu beschreiten?

Unser christlicher Glaube und die Kraft der Musik, hier speziell die Kraft des Singens, können wichtige Ressourcen sein, was wissenschaftliche Studien mittlerweile belegen. Wenn beides zusammen trifft, als gesungener Glaube, dann wird dies zu einer enormen Energiequelle, die uns für die Herausforderungen unseres Lebens widerstandsfähiger, **resilienter** werden lassen.

Resilienz ist die Fähigkeit, die Menschen hilft, in schwierigen Situationen flexibel zu reagieren, handlungsfähig zu bleiben und Ressourcen optimal zu nutzen und somit aus Lebenskrisen, Rückschlägen und Veränderungen gestärkt und mit neuem Lebensmut hervorzugehen.

Unsere Gesellschaft ist geprägt von stetig wachsendem Zeit – und Arbeitsdruck. Durch die immer größer werdende Globalität und Komplexität sind wir einem rasanten Wandel und somit extremen Belastungen ausgesetzt. Deshalb ist es so wichtig, sich auf persönliche Stärken (Ressourcen) zu besinnen, um die eigene Resilienz zu entwickeln.

Fühlen Sie sich davon angesprochen? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem etwas anderen Resilienz-Training!



Bernd Heil
Leiter des Bildungs-
und Exerzitienhauses

Programm

Freitag, 24. Januar 2020

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr **Theoretische Grundlagen der Resilienz.
gelebter Glaube und aktives Musizieren
= zwei starke Ressourcen im Alltag.**

Kennenlernen erster Lieder

21.30 Uhr Abendgebet

Samstag, 25. Januar 2020

08.00 Uhr Morgenimpuls

08.30 Uhr Frühstück

09.30 Uhr **Von guten Mächten wunderbar geborgen**

Lieder der Hoffnung und Zuversicht

12.15 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Kaffee – Tee

15.00 Uhr **Der Herr ist mein Hirte**

Psalmenvertonungen durch die Jahrhunderte

17.30 Uhr Abendessen

18.30 Uhr Einladung zum Besuch d. Vorabendmesse
in St. Peter und Paul

19.45 Uhr **„Heilsame Lieder“**: leicht singbare Lieder und meditative
Gesänge und Tänze
Abendsegen

Sonntag, 26. Januar 2020

08.00 Uhr Morgenimpuls

08.30 Uhr Frühstück

09.30 Uhr **Vater unser** das Gebet als aktiv gelebter Glaube
und Wiederholung gewünschter Lieder

11.45 Uhr Abschlussrunde

12.15 Uhr Mittagessen

Referentin

Karoline Münzel

Studium der Literatur-, Medien und Musikwissenschaften, Musik- und Klangtherapeutin, kirchenmusikalische Ausbildung, Dozentin f. Erwachsenenbildung
(www.muenzel-klangwelten.de)



Teilnehmerbeitrag:

128,00 €

Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC, vier Mahlzeiten am Tag, Kursgebühr

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

Bequeme Kleidung; Isomatte, kleines Kissen, eine Decke,

Ihre Anmeldung

richten Sie bitte bis zum 17. Januar 2020 an das

Bildungshaus- und Exerzitienhaus

Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2

63628 Bad Soden Salmünster

Tel.: 06056-919310

Internet: www.bildungshaus-salmuenster.de