



## 11.45 Uhr Workshops D-F

### D

#### Erinnerungen & Träume *Schreibend Wege entdecken*

Menschen träumen – mal mehr, mal weniger. Nachtträume mischen sich in unseren Schlaf und Tagträume geben unseren Sehnsüchten Raum. Wir werden uns in diesem Workshop mit einfachen und leichten Schreibimpulsen vergangenen Träumen & Wünschen nähern, unsere Erinnerungen ein wenig „anstupsen“ und sie auf ihre mögliche Bedeutung für heute ausloten. Vielleicht haben sie uns ja doch etwas Wichtiges zu sagen.

*Manuela Herhaus-Leitner, Redakteurin, Schreibtherapeutin*

### E

#### „Den eigenen Ton finden – Stimmerfahrung und Singen als Weg spiritueller Lebenskunst“

Die eigene Stimme ist Ausdruck meiner Befindlichkeit – da können andere hören, wie es mir geht, was mich bewegt und was mich trägt. Mit der eigenen Stimme umzugehen ist daher auch Teil christlicher Lebenskunst: auf sich selbst und andere hören – den Klang modulieren – die Dynamik auskosten – die eigene Stimme im Gesang erheben. Singen ist eine der ältesten religiösen Kulturtechniken. Wir probieren es konkret aus, wie wir mit unserer Stimme so umgehen können, dass unsere Lebenskunst dadurch Bereicherung erfährt.

*Prof. Dr. Peter Bubmann*

### F

#### Body and Soul *Dem Leben Ziel und Richtung geben*

Der Workshop lädt Interessierte ein, die auf der Suche nach einer Balance zwischen der Verantwortung nach „Außen in der Welt“ und der Verantwortung gegenüber sich selbst sind. Körper, Geist und Seele stehen dabei im Fokus ganzheitlichen Lebens und werden meist in Spannung zu anderem erlebt. Stattdessen kann die Wahrnehmung der Verantwortung gegenüber sich selbst, die Kraft des Handelns in den vielfältigen Aufgabenfeldern des Alltages unterstützen.

Kurze Impulse, einfache körperliche Übungen aus dem Umfeld des Yoga, die Rolle des Atems, sowie Anregungen zu Strategien für die tägliche Lebenspraxis wollen helfen neue Aspekte für ein Leben in Balance zu entdecken.

*Dr. Wolfgang Schuhmacher, Pfarrer,  
Erwachsenenbilder, Yogalehrer.*



## Anmeldebedingungen

**Persönliche Anmeldung:** In unserem Sekretariat, Burgstr. 1 - 3, Montag - Donnerstag von 9:00-16:00 Uhr, dienstags von 9:00-12:00 Uhr. Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten. Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei der Veranstaltung.

**Schriftliche Anmeldung:** Bitte mit Angabe des Kurstitels und Ihrer genauen Anschrift. Mit der schriftlichen Anmeldung oder Anmeldung per Fax oder E-Mail unter Angabe Ihrer Bankverbindung erteilen Sie zugleich eine einmalige Einzugsermächtigung nach dem EU-einheitlichen SEPA-Verfahren.

Die Abbuchung erfolgt nach der Veranstaltung. Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei Kursbeginn, darin enthalten sind Ihre Mandatsreferenz und der Abbuchungszeitpunkt.

**Online-Anmeldung unter [www.feb-nuernberg.de](http://www.feb-nuernberg.de)**

**Datenschutz:** Ihre Daten werden ausschließlich für die inhaltliche und organisatorische Planung sowie zum Nachweis und zur Kontrolle für die staatliche Förderung erhoben.

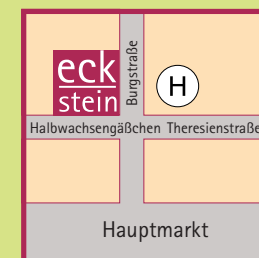
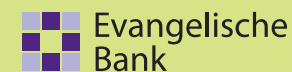
**Zuschuss:** Für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen gilt: Gemäß dem landeskirchlichen Ehrenamtsgesetz haben ehrenamtliche Mitarbeiter/innen nach vorheriger Absprache Anspruch auf Ersatz bzw. Bezuschussung von Fortbildungskosten. Wenden Sie sich deshalb bitte an Ihre Gemeinde oder Einrichtung.

**Abmeldung:** Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr einbehalten. Sofern ein/ersatzteilnehmer/in nachrücken kann, entstehen keine Kosten.

**Teilnahmegebühr inkl. Brunch 16,50 Euro**  
Ihre Ansprechpartnerinnen im Sekretariat:  
Anne Hauck, Helga Röttenbacher

forum erwachsenenbildung  
evang. bildungswerk nürnberg e.V.  
Burgstr. 1 - 3, 90403 Nürnberg  
Tel. 0911/214-2131, Fax 0911/214-2122  
[feb.bildungswerk@eckstein-evangelisch.de](mailto:feb.bildungswerk@eckstein-evangelisch.de)  
[www.feb-nuernberg.de](http://www.feb-nuernberg.de)

Mit freundlicher Unterstützung



**Brunch  
für ehrenamtlich  
Engagierte**

**Von der Kunst  
des Lebens**

**Sa. 21. April 2018  
9.30 bis 14.15 Uhr**

**engagiert sein  
motiviert bleiben!**



## Brunch 2018

### Engagiert

leben: das bedeutet, einen Blick für Andere und das Gemeinwohl zu haben.

### Ehrenamtlich

tätig zu sein, bedeutet LebensZeit, Fähigkeiten, Visionen zur Verfügung zu stellen. Beides heißt aber auch Bereicherung, Zufriedenheit und persönliches Wachstum.

### Wer sich freiwillig engagiert

trägt dazu bei, dass möglichst viele Menschen ein gutes Leben haben. Dabei hat jede/r ein eigenes Bild vor Augen, was es sein kann: ein gutes Leben, für sich und für andere.

Die Vorstellung eines sog. gelingenden Lebens findet sich auch in der aktuellen Literatur und in vielen Zeitschriften wieder, ergänzt durch Anregungen was jede/r Einzelne dafür tun kann. Dabei ist die Idee der Lebenskunst keine neue Erfindung.

Die Denk-Anstöße werfen einen differenzierten Blick auf die aktuelle Entwicklung und zeichnen die Perspektiven christlicher Lebenskunst darin ein. Die Workshops ermöglichen, unterschiedliche Aspekte einer sinnerfüllten Lebenskunst alltagsorientiert zu vertiefen.

Alle ehrenamtlichen „Lebenskünstler/innen“ sind eingeladen, die

- in einer sozialen oder kirchlichen Einrichtung tätig sind,
- eine Eltern-Kind-Gruppe leiten,
- in der Frauen- oder Seniorenarbeit engagiert sind,
- Veranstaltungen gestalten oder Projekte initiieren,
- im Kirchenvorstand Verantwortung tragen
- oder in anderen Gremien mitarbeiten.

Wir freuen uns auf einen thematisch-gehaltvollen, fröhlich-kommunikativen und Leib und Seele nährenden Brunch mit Ihnen.

*Hagen Fried*  
Hagen Fried

*Cornelia Stettner*  
Cornelia Stettner



## 9.30 Uhr Denkanstöße

### „Endlich leben – mein Weg zum Glück!? – Perspektiven christlicher Lebenskunst“

Glück haben wollen alle – und glücklich sein auch. Ist das auch ein guter Vorsatz fürs christliche Leben? Was hieße es, die „Kunst des Lebens“ zu praktizieren: mit allen Sinnen, in den Wechselfällen des Lebens und in allen Dimensionen unseres Menschseins?

Prof. Bubmann zeigt auf, wie Christsein und Lebenskunst zusammenhängen, und dass Lebenskunst nicht endet, wenn es das Schicksal nicht mehr so gut meint. „Endlich leben“ könnte sich dabei in mehrfacher Hinsicht als ein gutes Motto christlicher Lebenskunst erweisen.

**Prof. Dr. Peter Bubmann**, Pfarrer und Professor für Praktische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und Kirchenmusiker



## 10.45 Uhr It's brunch time

### Miteinander Essen, Trinken und ins Gespräch kommen

Eine gute Gelegenheit, wenn Sie eine locker-gesellige Atmosphäre schätzen, sowie den Blick über die eigene Gemeinde oder Einrichtung hinaus wagen möchten.



© Carmen Steiner - Fotolia.com



## 11.45 Uhr Workshops A-C

### engagiert sein motiviert bleiben!

# A

#### Verzeihen und Versöhnen – eine tiefe Sehnsucht

Der Workshop führt kurz in die Phänomene und Dynamiken von Kränkung und Herabsetzung ein, die wir im persönlichen Umfeld und auf der politischen Bühne erleben können. Spannend ist der „Ausweg“: Sie lernen Methoden der Konfliktbewältigung kennen, die wir in kleinen Übungen ausprobieren. Dabei kann deutlich werden, dass Verzeihen nicht billig zu haben ist: Versöhnungsarbeit ist anspruchsvoll, aber sie kann – wenn es gut geht – heilen. Ein kleiner Überblick über die internationale Versöhnungsarbeit schließt den Workshop ab.

*Wolfgang Wurch, Erwachsenenbildner, Mediator*

# B

#### Jeder Mensch hat seinen Rhythmus

Entfalten und entdecken Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt in einem freien und wertschätzenden Rahmen. Bewegen Sie sich auf spielerische und lebendige Weise und tanken Sie Ihre Kraftquellen auf: mit Musik, Tanzen, Farben und Freude. Ich biete Ihnen Impulse, kreative Materialien und anregende Themen, um sich auszuprobieren und zu experimentieren. Sie sind eingeladen, sich selbst zu erleben im Tanz und in der Bewegung, ganz zweck-frei.

*Alexandra Thiele, Dipl. Sozialpädagogin, Leiterin für Kreativen Tanz und Bewegungsgestaltung*

# C

#### „Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“ Von der Kunst, abschiedlich zu leben

Jedem Anfang und jedem Abschied wohnt ein Zauber inne. Zur Lebenskunst gehört, mich den schmerzlichen kleinen und großen Abschieden bewusst zu stellen und so frei zu werden für Anfänge, die mir mein Leben eröffnet. Den Tod als Teil des Lebens zu verstehen, um von ihm her intensiv zu leben. Altes aufzugeben, um neue Aufgaben anzugehen. Denn: „Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden“ (Hermann Hesse). Dieser zauberhaften Dynamik nähern wir uns auch in der Begegnung mit biblischen Texten zur Kunst, abschiedlich zu leben.

*Dr. Thomas Popp, Pfarrer und Professor für Praktische Theologie*

→ weitere Workshops siehe Rückseite



## Anmeldung (903)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Brunch am 21. April 2018

Ich nehme teil (16,50 € inkl. Brunch)

Ich möchte am Workshop A , B , C , D , E , F  teilnehmen.

Als Alternative kann ich mir den Workshop\_\_\_vorstellen.

**Anmeldung bitte bis 9. April 2018**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Kontoinhaber/in)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon /Fax /E-Mail

\_\_\_\_\_  
Funktion / Mitarbeit als

\_\_\_\_\_  
Gemeinde / Einrichtung

Den Anmeldebedingungen stimme ich zu.

Mit der Zusendung des Programms des Evang. Bildungswerks bin ich (auch zukünftig) einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Evang. Bildungswerk Nürnberg (Gläubiger-Identifikationsnummer DE30EBW00000021254), einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Evang. Bildungswerk Nürnberg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name)

\_\_\_\_\_  
BIC

DE \_\_\_\_  
IBAN