



## Stress und Anspannungen vorbeugen

### Kirchenkreis bietet Autogenes Training an

**Nottuln, 14. Januar 2024**

Autogenes Training gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Stress und Anspannung gezielt vorzubeugen oder zu bewältigen. Die Bildungsarbeit des Evangelischen Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken bietet vom 6. Februar bis 5. März einen 5-wöchigen Kurs in der Oase der Liebfrauenschule (Burgstr. 47) in Nottuln an.

Kursleiterin Angela Saget bringt den Teilnehmenden bei, durch Atemtechnik und eigene Gedankenkraft stufenweise und gezielt zu entspannen, psychosomatische Beschwerden zu lindern und konkrete Bewältigungsstrategien einzuüben.

Die Übungen lassen sich überall und jederzeit ohne besondere Materialien durchführen.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Termine: 5x dienstags, jeweils von 19:30 bis 21 Uhr  
6.02., 13.02., 20.02., 27.02. und 05.03.2024

Die Kosten für den kompletten Kurs betragen 64,50 Euro.

Anmeldung bis 26. Januar unter erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de. Auskunft erteilt Bildungsreferentin Esther Brünenberg-Bußwolder, E-Mail: [esther.bruenenberg@ekvw.de](mailto:esther.bruenenberg@ekvw.de)

#### **Bildunterschrift:**

Foto: iStock-1199687510 / fizkes

#### **Bildlink:**

<https://kurzelinks.de/mtwg>

#### **Hintergrundinformation**

Der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken ist einer von 27 Kirchenkreisen auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche von Westfalen (EKvW). Zu ihm zählen über 78.000 evangelische Christen im westlichen Münsterland in 20 Kirchengemeinden an 44 Standorten. Zweimal jährlich kommen Delegierte aller Gemeinden und kreiskirchlichen Dienste zur Kreissynode zusammen, um grundlegende Entscheidungen für den Kirchenkreis zu diskutieren und zu entscheiden. Zwischen den Synoden führt der von der Synode gewählte Kreissynodalvorstand mit der Superintendentin als Vorsitzende die Geschäfte des Kirchenkreises.

# Pressemitteilung

Dienstszitz der Superintendentur und der Synodalen Dienste ist das HAUS DER KIRCHE UND DIAKONIE in Steinfurt an der Bohlenstiege, während die zentrale Verwaltung für die drei Kirchenkreise Steinfurt-Coesfeld-Borken, Münster und Tecklenburg seit 2020 ihren Sitz in Münster am Coesfelder Kreuz hat.

Pressekontakt

Maleen Knorr  
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken  
Öffentlichkeitsreferat  
Bohlenstiege 34  
48565 Steinfurt  
Telefon: 02551 / 144-22  
Mobil: 0151 16142482  
[maleen.knorr@ekvw.de](mailto:maleen.knorr@ekvw.de)  
[www.der-kirchenkreis.de](http://www.der-kirchenkreis.de)