



Stress und Anspannungen vorbeugen

Kirchenkreis bietet Autogenes Training an

Nottuln, 25. September 2024

Autogenes Training gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Stress und Anspannung gezielt vorzubeugen oder zu bewältigen. Die Erwachsenenbildung des Evangelischen Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken bietet vom 29. Oktober bis 26. November einen 5-wöchigen Kurs im Pfarrheims St. Martin (Heriburgstraße 12) 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 durchführen.

Termine: 5x dienstags, jeweils von 19:30 bis 21 Uhr
29.10., 05.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024.
Die Kosten für den kompletten Kurs betragen 65 Euro.

Anmeldung bis 11. Oktober unter erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de oder per Mail bei Inge Laukamp: st-bildung@ekvw.de

Bildunterschrift:

Foto: iStock-1199687510 / fizkes

Bildlink:

<https://kurzlinks.de/k38b>

Hintergrundinformation

Der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken ist einer von 26 Kirchenkreisen auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche von Westfalen (EKvW). Zu ihm zählen über 76.000 evangelische Christen in 20 Kirchengemeinden an rund 40 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.

Dienstsitz 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.

Pressemitteilung

Pressekontakt

Maleen Knorr

Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Öffentlichkeitsreferat

Bohlenstiege 34

48565 Steinfurt

Telefon: 02551 / 144-22

Mobil: 0151 16142482

maleen.knorr@ekvw.de

www.der-kirchenkreis.de