

Leuchtkraft

Ein Resilienzwochenende für
junge Frauen zwischen 20-35 Jahren



Manchmal verlangt das Leben viel - Beruf, Beziehungen, Erwartungen. Dieses Wochenende lädt dich ein, innezuhalten und deine innere Stärke (wieder) zu entdecken.

In einer achtsamen Atmosphäre lernst du, was Resilienz bedeutet, wie du mit Stress gesünder umgehen kannst und was dir persönlich Sinn gibt. Mithilfe der Ikigai-Methode findest du heraus, was dich erfüllt, und mit verschiedenen Methoden blickst du auf dein Jahr – mit allem, was wachsen, ruhen oder sich verändern darf.

Das Seminar verbindet Wissen, Selbsterfahrung und kreative Methoden – um deine persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken.

Daten:	Fr. 24.04.(17:30) - So.26.04.2026 (ca. 14:00)
Ort:	Jugendburg Gemen, Borken
Kosten:	120€ p.P. bei Doppelzimmerbelegung & Vollpension (sollte der Preis für dich zu hoch sein, sprich uns gerne vertrauensvoll an!)
Kursleitung:	Janina Keßler & Rebekka Szewczyk
Anmeldung unter:	janina.kessler@ekvw.de
Anmeldeschluss:	20.02.26

Eine Kooperation der Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Gladbeck-Bottrop-Dorsten mit der Pfarrei St. Cyriakus, Bottrop