



**BILDUNGS- UND
EXERZITIENHAUS
KLOSTER SALMÜNSTER**

Telefon: 06056- 91931 0
Telefax: 06056 – 91931 39

**Geh aus, mein Herz und suche Freud
Das etwas andere Resilienz-Training:**

Mit der Kraft geistlicher Lieder und Texte
gehen wir mit Zuversicht und Vertrauen
durch herausfordernde Zeiten!



Referenten:

Karoline Münzel, Bad Soden-Salmünster

**Freitag, 13. Mai 2022, 18.00 Uhr
- Sonntag, 15. Mai 2022, 13.30 Uhr**

Die Coronapandemie war und ist eine Herausforderung für jede und jeden von uns. Jeder hat sie unterschiedlich erlebt, aber sicher ist, dass es uns alle sehr viel Kraft gekostet hat und kostet, sich auf Veränderungen einzustellen oder einen Neubeginn zu wagen.

Kennen Sie auch diese gemischten Gefühle, die so ein Neubeginn mit sich bringen kann? Einerseits die freudige Erwartung auf das Neue, andererseits die Sorge, die Ungewissheit, das Neusortieren, das Hinterfragen „Will ich so weiter machen wie vorher?“

Können uns da Lieder, wie **Geh aus, mein Herz und suche Freud, 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. Wissenschaftliche Studien können das mittlerweile belegen. Wenn beides zusammentrifft, 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. So können wir aus Lebenskrisen, Rückschlägen und Veränderungen gestärkt und mit neuem Lebensmut hervorgehen.

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

Programm

Freitag, 13. Mai 2022

- 18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Theoretische Grundlagen der Resilienz.
gelebter Glaube und aktives Musizieren =
zwei starke Ressourcen im Alltag.**
Kennenlernen erster Lieder und Texte
21.30 Uhr Abendgebet

Samstag, 14. Mai 2022

- 08.00 Uhr Morgenimpuls
08.30 Uhr Frühstück
09.30 Uhr **Geh aus, mein Herz und suche Freud**
Lieder und theologische Texte der Hoffnung und
Zuversicht
12.15 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee – Tee
15.00 Uhr **Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst,
niemand ist da ...**
Vertiefung und Fortsetzung des Themas
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Abend – und Wiegenlieder**
Lieder und Texte, die trösten und beruhigen können.
Abendsegen

Sonntag, 15. Mai 2022

- 08.00 Uhr Morgenimpuls
08.30 Uhr Frühstück
09.30 Uhr **Gelebter Glaube als wichtige Ressource in
meinem Alltag**
10.30 Uhr Einladung zur Mitfeier der Hl. Messe in der
Pfarrkirche St. Peter und Paul
11.45 Uhr Abschluss- Runde
12.15 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr Ende des Seminars

Referentin

Karoline Münzel

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



Teilnehmerbeitrag:

140,00 €

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

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

Bequeme Kleidung, Schreibzeug und ein kleines Heft oder
Block.

Ihre Anmeldung

richten Sie bitte bis zum 05.05.2022 an das

Bildungshaus- und Exerzitienhaus

Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2

63628 Bad Soden Salmünster

Tel.: 06056-919310

Internet: www.bildungshaus-salmuenster.de