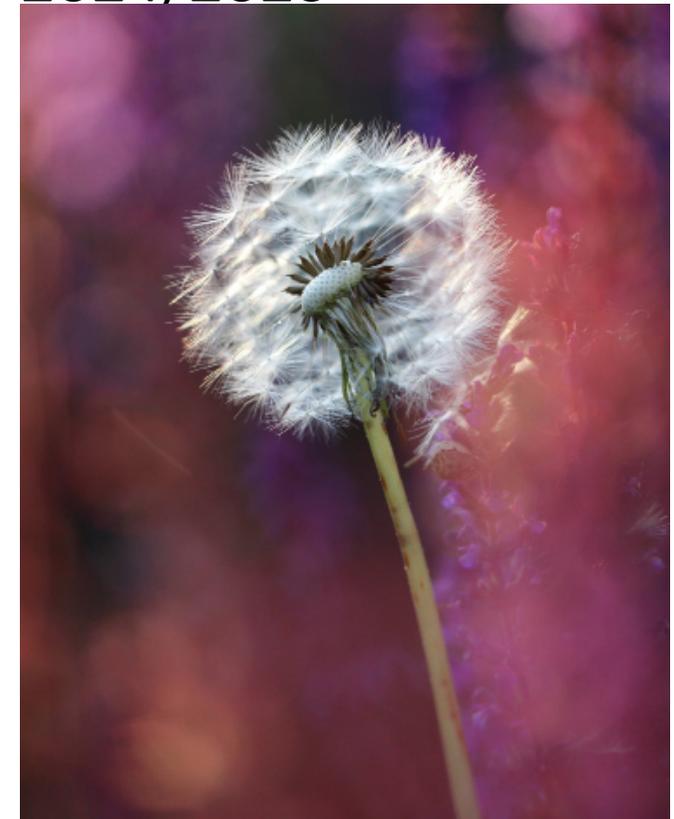




„Unsere Fähigkeit  
zur inneren  
Gestaltungs-,  
Widerstands- und  
Veränderungskraft um-  
fasst Körper,  
Geist und Sinn, sowie  
Herz und Seele.“



Fortbildung zur/zum  
Resilienz -und Acht-  
samkeitstrainer\*in  
2024/2025



Gefördert durch  
Evangelische Landeskirche



Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.  
Schwanberg 1+3, 97348 Rödelsee  
Telefon: +49-9323-320  
Fax: +49-9323-32116  
Mail: [info@schwanberg.de](mailto:info@schwanberg.de)

➤ [schwanberg.de](http://schwanberg.de)

**Spendenkonto:** Sparkasse Mainfranken  
IBAN: DE13 7905 0000 0048 952121  
BIC: BYLADEM1SWU

Bilder: Dr. Isolade Macho

Evangelisches  
**KL**✚**STER**  
**SCHWANBERG**

# Fortbildung zur/zum Resilienz -und Achtsamkeitstrainer\*in

Tiefe Selbstannahme ist eine wesentliche Kraftquelle, um mit Hindernissen im Alltag und Beruf konstruktiv umgehen zu können. Diese Selbstannahme gründet sich in Gottes bedingungslosem Ja zu einem jeden von uns.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt, neben der fachlichen und methodischen Kompetenz, auf dem Aspekt einer achtsamen, sinn- und wertorientierten Haltung als Merkmal professioneller Resilienz- und Achtsamkeitstrainerinnen und -trainer.

Resilienz wird auch als eine Form von Spiritualität bezeichnet, daher ist es wichtig, dass Resilienztrainerinnen und -trainer sich ihrer eigenen Weltanschauung bewusst sind, um ihren Klienten einen offenen Raum zur Reflexion bieten zu können.

Körperwahrnehmungsübungen, sowie Achtsamkeitsübungen in der Stille, sowohl in Ruhe wie in Bewegung, sind integrierter Teil jeder Kurseinheit (Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Qi Gong- Übungen, teilweise Essen im Schweigen, Rituale, Teilnahme an den Gebetszeiten).

Der Ball springt nicht nur ab, vielmehr springt er auch mit neuem Ziel und neuer Kraft wohin."

## Kurseinheiten

- A) 29.04. - 01.05.2024  
Mit sich selbst befreundet sein:  
Selbstannahme  
Grundlagen: Was meint Resilienz?  
Geschichte und Forschung  
Biographiearbeit: Kraftquellen im eigenen Leben entdecken  
Ich – Selbst: Geborgen in Gottes Hand
- B) 26.06. - 28.06.2024  
Wir gestalten Lösungen  
Einführung in lösungsorientierte Gesprächsführung und systemische Interventionen im Einzelsetting mit dem Systembrett und mit Bodenankern  
konstruktiver Umgang mit heftigen Gefühlen
- C) 11.09. - 13.09.2024  
Wir übernehmen Verantwortung  
Resilienz in der Familie: Erkennen und ressourcenorientiertes Bearbeiten von generationenübergreifenden Verstrickungen  
Trauma und Resilienz: Verantwortung für sich selbst übernehmen
- D) 15.01. - 17.01.2025  
Beziehungen, die uns gut tun  
Beziehung zu mir (Integration innerer Anteile) und zu meiner Körperlichkeit  
Beziehung zum Du  
Geborgen in Gott: Übungen und Reflexion von Gottesbildern, Weltanschauungen, etc.
- E) 12.03. - 14.03.2025  
Scheitern gibt dem Leben Tiefe  
Konstruktiver Umgang mit Scham, Schuld und Angst  
Resilienz und Leistung: Grenzen setzen und für sich selbst aufkommen  
Fehler machen und Scheitern als Ressourcen

## Zielgruppe

Berater, Coaches, Supervisoren, Seelsorger\*innen in unterschiedlichen Funktionen, Therapeut\*innen, Pädagogen\*innen und alle am Thema Interessierten.

## Leitung

Dr.Isolde Macho

(Theologin, Mediatorin, dialog. - systemische Beraterin& Aufstellerin, Resilienz- &Achtsamkeitstrainerin, Traumaberaterin)

## Kosten

Kursgebühren:

2100 Euro

Kursgebühren bei Anmeldung bis

1980 Euro

Unterkunft und Verpflegung

im Schloss:

je Kurseinheit 211 Euro ( im Jahr 2024)

Zuschüsse durch Evangelische Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden möglich.

Weitere Informationen zu Kurs und Leitung:

[www.Meditation-Mediation.de](http://www.Meditation-Mediation.de) oder per Email an [isolde.macho@gmx.de](mailto:isolde.macho@gmx.de)

## Anmeldung

Online auf unserer Homepage: [Schwanberg.de](http://Schwanberg.de)  
oder per Telefon unter: +49-9323-128