



als Regionalstelle der



Ausrichter

BKE Gelsenkirchen Beckhausen

Veranstalter

Organisatorisches

Referent:

Wilfried Klossek und Team
Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE

Seminarbeginn:
Samstag 11.04.2026 10.00 Uhr

Seminarende:
Samstag 11.04.2026 16.00 Uhr

Bodelschwingh-Haus

Bergstraße 7a
45897 Gelsenkirchen-Beckhausen



@BKE LV NRW e.V. KI generiert

Das Geschenk des Lebens - körperliche und seelische Gesundheit

**Gesprächskreis für Werte- und
Lebensfragen**

11. April 2026

eEFB Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung



www.bke-nrw.de

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de Web: www.bke-nrw.de

Es wird herzlich eingeladen zu einem besonderen Gesprächskreis, der sich dem Geschenk des Lebens widmet: unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. In einem geschützten Rahmen sprechen wir darüber, wie wichtig es ist, wieder auf die Signale des eigenen Körpers zu hören.

Insbesondere Menschen, die aus der Sucht kommen, haben oft gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse zu übergehen und ihren Körper zu überfordern.

Jetzt geht es darum, achtsam zu werden, innezuhalten und auf die leisen Stimmen des Körpers und der Seele zu achten.

In unserem Gesprächskreis wollen wir gemeinsam erkunden, wie man liebevoller mit sich selbst umgeht, körperliche und seelische Grenzen wahrnimmt und lernt, auf das eigene Wohlbefinden zu achten.

Es geht darum, den Körper als Geschenk wahrzunehmen und ihm die Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken, die er verdient.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, um ihre körperliche und seelische Gesundheit neu zu entdecken und zu stärken.



Bild @BKE LV NRW e.V.

Es erwarten dich:

- Gespräche in geschützter Atmosphäre
- Impulse aus Glaube, Leben und Erfahrung
- Stärkung von Selbstwert und Selbstwahrnehmung
- Kleine Übungen zum Thema Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Die Möglichkeit, Körper und Seele als Geschenk neu zu entdecken

Teilnahmegebühr: 6 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter:

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM:

Sarah Dregger
s.dregger@das-bke.de
Tel 0234 33848477

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldeschluss 01.04.2026