



25105

«Tu dem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen»

Wie der Körper auf die Seele wirkt –
Besuchsdienst-Zusatzmodul

Was Teresa von Avila vor 500 Jahren wusste, bestätigt heute auch die Hirnforschung: Das Verhältnis zwischen Körper und seelischem Befinden ist eng miteinander verknüpft. Kleine, einfache Bewegungen, die eigene Körperwahrnehmung oder auch innere, im Körper gefühlte Bilder haben eine starke Wirkung auf das seelische Befinden. Der Körper ist eine Ressource, welche wir immer bei uns haben und die auch im Besuchsdienst hilfreich und unterstützend eingesetzt werden kann. Die einfachen Körperübungen können Abwechslung bieten, wenn ein Spaziergang nicht mehr möglich ist, und können eine Besuchssituation auflockern.

Inhalt

- Wir lernen und üben einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen und ihre Wirkung auf Körper und Befinden und stellen uns einen «Handwerkskoffer» für verschiedene Situationen für den Besuchsdienst zusammen.
- Wir lernen eine einfache Körpermeditation kennen, welche zu Entspannung und Wohlbefinden führt.
- Wir lernen einfache Möglichkeiten kennen, wie wir uns über den Körper selber regulieren können, wenn ein Besuch «mit nach Hause kommt» und allzu sehr belastet

Zusatzmodul-Besuchsdienst; kann auch ohne den Besuch vorangegangener Grundmodule besucht werden.

Referent	Johannes Knoblauch, Pfarrer, Spitalseelsorger, Biodynamischer Psychologe und Körpertherapeut
Zielpublikum	Freiwillige aus Besuchs- und Begleitdiensten
Datum	26.03.2025
Zeit	13.30 – 17.00 Uhr
Ort	Haus der Kirche, Altenbergstr. 66, Bern
Veranstalter	Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Leitung	Sonja Bossart, Beauftragte Freiwilligenarbeit
Auskunft	Sonja Bossart, 031 340 25 11, sonja.bossart@refbejuso.ch
Anmeldung	kursadministration@refbejuso.ch
Kosten	CHF 50.– (inkl. Pausenverpflegung und Kursunterlagen)
Anmeldeschluss	11.03.2025

