



**VA Nr.: 19111 Bildungsurlaub**

**Beginn:** 30.09.2019, 14.00 Uhr

**Ende:** 02.10.2019, 15.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 123,- € ÜM/DZ + 75,- € Sem.Geb.

Das Seminar wird gefördert durch die Ev.-luth. Landeskirche Hannovers sowie die Hannoversche Bibelgesellschaft e.V. und findet im Rahmen des Jahresthemas ‚Freiräume 2019‘ der Landeskirche Hannovers statt.

**Pädagogische Verantwortung:**

Simone Truderung

**Haben Sie Fragen zur Anmeldung?**

Dann wenden Sie sich bitte an

Monika Pook, 0511 5353 – 609

[seminare@zeb.stephansstift.de](mailto:seminare@zeb.stephansstift.de)



Stephansstift  
**Zentrum für  
Erwachsenenbildung**

Kirchröder Straße 44

30625 Hannover (Kleefeld)

Telefon 0511 - 535 36-10 oder -09/ -11

Telefax 0511 - 535 35 96

[seminare@zeb.stephansstift.de](mailto:seminare@zeb.stephansstift.de)

[www.zeb.stephansstift.de](http://www.zeb.stephansstift.de)

Stephansstift  
Zentrum für  
Erwachsenenbildung  
Kirchröder Straße 44  
30625 Hannover

## Den Seinen

# gibt's der Herr im Schlaf

**Schlafen – Annäherung an ein  
natürliches Phänomen in  
unterschiedlichen Perspektiven**

**30.09. – 02.10.2019**



# Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf?!

## Schlafen – Annäherung an ein natürliches Phänomen in unterschiedlichen Perspektiven

Das Seminar wird gefördert durch die Ev.-luth. Landeskirche Hannovers und die Hannoversche Bibelgesellschaft e.V.

Schlafen ist eine Unterbrechung und ein Freiraum, ein Lebenselixier und ein Kulturgut! Jeder Mensch tut es und das fast ein Drittel seines Lebens! Egal ob ein kurzes Nickerchen oder langer Tiefschlaf, Schlafen ist lebenswichtig für Körper, Geist und Seele.

Wieso ist das so? Was geschieht im Schlaf? Welchen Wert haben der Schlaf und das, was im Schlaf geschieht, auch für mich persönlich? Wie wird das Thema ‚Schlaf‘ in Kunst und Literatur aufgegriffen? Welche Bedeutung hat er in der christlichen Tradition?

Diesen Fragen möchten wir Raum geben und uns in diesem Seminar intensiv mit dem Thema ‚Schlaf‘ befassen als biologisch – medizinisches Phänomen, als Thema in Kunst und Literatur und als Fragestellung im Bereich des Glaubens.

Gleichzeitig soll ein Freiraum eröffnet werden, um sich mit seinem eigenen Schlaf als Kraft- und Lebensquelle zu beschäftigen. Dies geschieht in Körper- und Kreativübungen, im Ausprobieren von Ritualen rund um das Thema ‚gut schlafen‘ und natürlich durch die Möglichkeit zum Entspannen und Schlafen.

### Seminarinhalte:

- Annäherung / Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf aus biologisch-psychologischer Perspektive, als Thema in Kunst und Literatur, als Fragestellung im Bereich des Glaubens
- Beschäftigung mit dem eigenen Schlaf
- Körper- und Kreativübungen
- Ausprobieren von Ritualen
- Entspannen und Schlafen

### Referent/-innen:

- Dr. Frank Austermann (Hochschule Hannover)
- Dr. Petra Bahr, Landessuperintendentin, Buchautorin
- Edele Heeren (Psychologin, Burghof-Klinik Rinteln)

### Leitung:

- Dr. Karoline Läger-Reinbold (Pastorin, Coach)
- Steffen Marklein (Pastor, Biblidramaleiter)

## Anmeldung (Bitte in Druckschrift ausfüllen)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Seminarteil

**Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf**

VA Nr.

Datum des Seminars

19111

30.09.-02.10.2019

Anschritt

privat

dienstlich

Firma / Institution

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Telefon, Fax

E-Mail

Beruf, Arbeitsfeld

Geburtsjahr

Sollte obige Anschrift nicht die Rechnungsanschrift sein, geben Sie diese bitte vollständig nachfolgend an:

**Zimmerwunsch** bitte ankreuzen

Doppelzimmer DZ  Einzelzimmer EZ (+18,- € p.U.)  Tagesgast TG

**Verpflegung**  Ich möchte vegetarisch essen

Bei **Bildungsurlaubsveranstaltungen** (BU) bitte ankreuzen:

Ich benötige eine Anerkennungsbestätigung:  ja  nein

Die auf der Website des Zentrums für Erwachsenenbildung bzw. in dessen aktuellen Bildungsprogramm veröffentlichten Konditionen erkenne ich an.

Datum, Unterschrift