



# LEBEN IN BALANCE

Thema: Zufriedenheit ist keine Glückssache

Kursleitung: Diakonin Karin Schmid und Team

**9. Mai 2025**

**16. Mai 2025**

**14. Juni 2025**

**Kirche Burg, Stein am Rhein**

Kontakt Kursleitung, Diakonin Karin Schmid, Telefon 076 582 17 84,  
Email: [karin.schmid@ref-sh.ch](mailto:karin.schmid@ref-sh.ch)

Weitere Infos auf der Rückseite



# Zufriedenheit ist keine Glückssache!

Wann haben Sie sich zwischen Familie, Beruf, Freunden und Hobbies Zeit für sich selbst genommen? Der Ort der Kirche Burg lädt ein, um für einen Moment den Alltag zu vergessen, zu entspannen, zu reflektieren und sich selbst etwas Gutes zu tun. Zufriedenheit ist keine Glückssache. Wer sich in Resilienz trainiert und dabei Gelassenheit, Vertrauen und Weisheit erlangt, wird Herausforderungen besser meistern und trotz anspruchsvollen Lebenssituationen zur inneren Ruhe finden. Das sozialdiakonische Projekt «Leben in Balance» hilft Ihnen, eine Selbstfürsorge und somit eine Resilienz zu entwickeln.

## Die 3 Grundpfeiler

- Körper: Gemeinsames Essen und Bewegung
- Seele: Schönheit und Achtsamkeit genießen: Musik, Natur, Austausch und Kreativität
- Geist: Impulse aus der Bibel und Gebet (inkl. Besuch Gebets-Labyrinth)

## Themen

Kurs 1: Glaubenssätze und Ressourcen

Kurs 2: Dankbarkeit und Verantwortung

Kurs 3: Leidenschaft und Lebensaufgabe

**Special:** Bewegung im Freien, Besuch der Insel Werd sowie Meditation gehören zum Programm. Zum Abschluss des Kurses gehört eine kleine Schifffahrt auf dem Rhein dazu. Uhrzeiten: Freitag jeweils 19.00 - 21.00 Uhr. Samstag 10.00 - ca. 16.00 Uhr (inklusive Mittagessen). **Kosten:** 10 Franken pro Abend (Richtpreis)

**Anmeldung im Sekretariat:** Nadine Furger, Burg 3, 8260 Stein a. Rhein, Tel. 052 741 22 40, Email: [nadine.furger@ref-sh.ch](mailto:nadine.furger@ref-sh.ch)

