



Superwochenende - Workshops

Samstag, 22.02.2025

Samstag, 22.02.2025 - 09:15 - 12:15 Uhr

1.1 Was ist eigentlich schön?	<p>Wie entstehen Schönheitstrends? Durch Filter können perfekte Entwürfe entstehen, die ein Wunschbild erzeugen, das nicht erreicht werden kann. Menschen sind nicht perfekt und trotzdem liebenswerte Wesen.</p> <p>Doch durch die Dauerberieselung auf TikTok und Instagram mit Fotos und Videos von superschlanken, superfitten und durchtrainierten Menschen, die perfekt gestylt und geschminkt sind, nagen doch immer wieder Selbstzweifel an unserem Selbstbild.</p> <p>In diesem Workshop geht es darum die Filter und Tricks zu durchschauen, wie diese Menschen so schön werden und welche Werbung- und Marketingstrategien dahinter stecken.</p>	Michael Roos
1.2 Langlauf	<p>Langlaufen macht Spaß!</p> <p>Einstiegsworkshop, keine Vorkenntnisse erforderlich!</p> <p>Findet nur bei Schnee statt ;-)</p>	Kathrin Lüddeke
1.3 Sag NEIN! No blame-approach, Mobbingprozesse verstehen und verhindern	<p>Hast du dich schon immer gefragt, wie Mobbing überhaupt entstehen kann? In diesem Workshop erfährst du anschaulich über Modelle, praktische Übungen und Rollenspiele, wie in Gruppen Mobbing entstehen kann. Wir erarbeiten aber auch Handlungsschritte nach dem Prinzip „no blame- approach“, wie man Gruppen aus den Mobbing-Prozessen befreit, was man tun muss und was man tun kann. Außerdem bekommt ihr kleine Übungen an die Hand, die sich präventiv und teamfördernd auswirken. Einen Teil dieser Übungen führen wir auch praktisch durch.</p>	Eva-Maria Karras
1.4 Entwerfe Dein eigenes Bullet-Journal	<p>Die Bullet-Journal-Methode dient dazu, die eigene Zeit zu optimieren und dabei gleichzeitig alles, was sonst noch wichtig ist, im Blick zu haben. Im Workshop können alle an ihrem eigenen Journal planen, arbeiten und nach Belieben gestalten. Die Methode vereint dabei Produktivität, Achtsamkeit und Kreativität.</p>	Anke Jaehn
1.5 Nähen und Upcycling	<p>In diesem Workshop geht es um die Grundlagen des Nähens. Was muss ich beachten und welche Materialien braucht es dazu. Wir schauen uns die Nähmaschine genauer an und wie man sie in Gruppen einsetzen kann. Wir probieren kleine Projekte aus, die ausgetragenen Sachen ein neues Leben einhauchen. Es braucht keine Vorkenntnisse.</p>	Nicole Steinführer



Superwochenende - Workshops

Samstag, 22.02.2025

Samstag, 22.02.2025 - 14:30 - 16:00 Uhr

2.1 Mutig, stark, beherzt! Raus aus Stress, Anspannung und Unsicherheit Strategien zur Selbstsicherheit und Entspannung	<p>Du kennst Situationen, die dir den Atem rauben? Nervenflattern hemmt dich manchmal? Hinterher weißt du manchmal genau, was du eigentlich gerne gesagt und wie du gerne reagiert hättest?</p> <p>In diesem Seminar üben wir ein paar Techniken und Strategien ein, die uns helfen, unser Nervensystem zu beruhigen. Wir üben Strategien klanggestützt (Therapie-Klangschalen, Monochord u.a.) ein, die man im Alltag anwenden kann. Es wird zwischendurch eine Klangmeditation geben und abschließend entspannst du in einem Klangbad mit beruhigenden Klängen und Gesängen.</p> <p>Vorzubereiten/Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ggf. warme Socken</p>	Eva-Maria Karras
2.2 Spiele zur Teamfähigkeit und Kooperation ohne viel Aufwendung an Material	<p>Manchmal haben wir tolle Ideen, um z.B. eine Konfigruppe in Fahrt zu bekommen, aber uns fehlt wieder mal das Material!</p> <p>In diesem Workshop wollen wir gemeinsam einige Spiele und Übungen ohne viel Material kennenlernen und ausprobieren.</p> <p>Vieles ist auch machbar ohne Material und macht unseren Kindern und Jugendlichen Spaß!</p>	Simone Rieger
2.3 Fill my cup with love!	<p>Kurze Warming up Songs, neue und alte Tischgebete. Alte und neue Kreisspiele wiederbelebt.</p> <p>Du kannst gerne deine Tischlieder und Kreis-Sing-Spiele einbringen, denn ich vermute, dass wir einen großen verborgenen Schatz haben, der gerne hervorgesungen werden möchte.</p> <p>Wir wiederholen alles mehrmals, damit es hinterher auch alle können.</p>	Kathrin Lüddeke
2.4 „Prayer spaces“ Die Kraft des Gebets entdecken	<p>Wer beim Beten den eingefahrenen Weg der Floskeln verlässt, dem öffnet sich eine neue Tür. Dahinter erwartet uns ein lebendiges Geschehen. Gebet ist eine echte Kraftquelle, die das Leben wie kaum etwas verändert. In dem Workshop wollen wir auf kreative Weise Zugänge zum Gebet suchen und verschiedene Arten des Betens kennenlernen. Diese Bereicherung für das eigene Leben lässt sich auch wunderbar mit Kindern oder Konfirmand*innen umsetzen. Denn Voraussetzungen braucht es dazu keine.</p>	Robert Schaper





Superwochenende - Workshops

Samstag, 22.02.2025

Samstag, 22.02.2025 - 16:30 - 18:00 Uhr

3.1 „Nähe und Distanz“ Workshop zum grenzachtenden Umgang bei Spielen und Kooperations- übungen in der kirchlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	<p>Die große Anzahl betroffener Personen durch sexualisierte Gewalt erfordert einen achtsamen Umgang mit jungen Menschen, um Grenzverletzungen und Übergriffe in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu verhindern. Gerade bei Gruppenspielen und im Bereich der Erlebnispädagogik mit Kooperationsübungen und Vertrauensspielen gibt es viele Situationen, die einen besonders achtsamen und grenzachtenden Umgang mit jungen Menschen erforderlich machen. Zu diesen Inhalten soll gearbeitet werden.</p> <ul style="list-style-type: none">- Wieso es wichtig ist Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe zu verhindern.- Grenzachtende Moderation ist auch eine Frage der Haltung.- Reflexion ausgewählter Spiele und Kooperationsübungen. <p>Was geht, welche Übungen gehen heute nicht mehr und gibt es Alternativen?</p>	Gottfried Labuhn
3.2 DIY - Duftkerzen im Glas herstellen	<p>Wir stellen Kerzen mit dem eigenen Lieblingsduft her und gestalten auch das Glas ganz nach den eigenen Wünschen!</p> <p>Wir verwenden Holzdochte, so dass die Kerze einem kleinen Kamin gleicht!</p>	Sonja Freyer Simone Rieger
3.3 „Tell their stories“ Erinnerung an Opfer rechter Gewalt	<p>Wir haben in diesem Jahr die Ausstellung „tell their stories- Erinnerung an Opfer rechter Gewalt“ ausgeliehen.</p> <p>Die Ausstellung thematisiert Biografien von 18 Personen, die Opfer rechter Gewalt in ganz unterschiedlichen Zeiten in Deutschland wurden. Die Ausstellung zeigt junge Opfer (u27) und wurde von jungen Menschen für junge Menschen konzipiert, spricht aber alle Altersgruppen an.</p> <p>In diesem Workshop lernen wir die Ausstellung mit unterschiedlichen Methoden kennen und überlegen, wie wir sie einsetzen können.</p>	Jana Indenbirken
3.4 Kreuzweg der Jugend für Konfis „Dein POV“	<p>In der heutigen Welt beeinflussen soziale Medien wie Instagram und TikTok maßgeblich den persönlichen Blickwinkel. Die dort oft genutzte Abkürzung „POV“ steht für „Point of View“ und reflektiert genau das – die unterschiedlichen Blickwinkel, aus denen wir die Welt betrachten.</p> <p>Junge Menschen sind eingeladen, Jesus Christus und seinen Kreuzweg aus ihrer persönlichen Perspektive zu betrachten, denn der Jugendkreuzweg richtet den Fokus auf die Vielfalt von Sichtweisen und Standpunkten junger Menschen. Ebenso ermutigt das Thema, Perspektiven zu teilen und zu erkunden, wie der Glaube und die persönliche Sichtweise zusammenkommen können.</p> <p>Dabei bedient sich der Jugendkreuzweg 2024 der Kunstform des Comics und der Graphic Novel, um diese Vielfalt von Gedanken, Sichtweisen und Standpunkten auszudrücken. Ähnlich den Gedanken- und Sprechblasen in Comics werden Gedanken explizit aufgeschrieben, um den individuellen Standpunkt visuell darzustellen.</p>	Kathrin Lüddeke Paula Wusowski





Superwochenende - Workshops

Sonntag, 23.02.2025

Sonntag, 23.02.2025 - 10:00 - 11:30 Uhr

Am Sonntag werden wir in drei Workshops (Rahmen, Auslegung eines Bibelwortes, Musik) den Gottesdienst gemeinsam vorbereiten.

Die Einteilung in die drei Workshops geschieht vor Ort!

Wir freuen uns, dass Du dabei bist!