

Geplantes Programm

Lachen trotz und alledem

Ein Seminar in der Reihe Resilienz und Achtsamkeit

Zielgruppe: Alle Interessierten, insbesondere Menschen die nach Stärkung für ihren Lebensalltag suchen

Termin: Montag, 2. Februar – Freitag, 6. Februar 2026

Seminarnummer: 26/04/061

Veranstaltungsort: Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen

Seminarleitung: Dr. Nike Alkema, Politologin

Referent*in: Silvia Rößler, Tanzsozialtherapeutin und Lachyogatrainerin

Teilnahmegebühr: 600,00 € für Seminar, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Das mehrtätige Seminar lädt Menschen ein, sich Raum und Zeit zu nehmen, um über schwierige Lebensphasen nachzudenken, die eigene Resilienz und Achtsamkeit zu stärken und die eigenen positiv denkenden und handelnden Ressourcen zu aktivieren.

Jeder Mensch geht anders mit Krisensituationen um – geprägt durch die persönliche Sozialisation, kulturelle Erfahrung, normative Einflüsse und biografische Erlebnisse. Probleme und Herausforderungen lassen den einen laut weinen und klagen und den anderen in Schweigen erstarren und Gefühle verdrängen. Viele Menschen reagieren mit Rückzug und erlauben sich ihre Heiterkeit nicht mehr. Manche verlieren sogar ihr Lachen. Dabei ist das Lachen heilsam und auch in Zeiten von Verlust, Stress und vielleicht auch Trauer lebenswichtig. Aber wie passen Trauer und Freude zusammen?

Lachen trotz einer schlimmen Diagnose, Lachen nach einem Verlust, Lachen trotz der vielen Krisen – geht das? Der Erlebnisworkshop widmet sich mit einem bunten Mix aus kreativen und therapeutischen Methoden und verschiedenen Bewegungseinheiten den vielen verschiedenen Fragestellungen zum Thema und gibt Hilfestellung für den persönlichen Alltag.

Ziele:

- Eigenen Lebensweg erkunden und die Herausforderungen in der Biografie bearbeiten
- Aspekte der Sozialisation erkennen und Glaubenssätze reflektieren
- Selbstbewusstsein stärken und Zuversicht entwickeln
- Aktionsspielräume kennenlernen und Selbstwirksamkeit entdecken
- Die eigenen Körpersignale verstehen und praktische Tools kennenlernen

Programmablauf:

Montag, 2. Februar 2026

bis 14.30 Uhr	Anreise und Anmeldung, Begrüßungskaffee	
14.30 – 16.00 Uhr	Dr. Nike Alkema Präsentation zur Arbeit des Hauses, organisatorische Hinweise, erste Vorstellungsrunde <i>Impuls, biografische Aufstellung</i>	1,5 Std.
16.00 Uhr	Kaffee und Kuchen	
16.30 – 18.00 Uhr	Silvia Röbler Einführung in das Thema, Erläuterung des Ablaufs, Erwartungs- abfrage <i>Impuls, Gelegenheit für Fragen, gemeinsames Warming-up aus der Methodenbox</i>	1,5 Std.
18.00 Uhr	Abendessen	
19.00 – 21.00 Uhr	Silvia Röbler Gemeinsames Kennenlernen, Erfahrungsaustausch und Sammeln von Fragen, Einstieg in die Arbeit <i>Gesprächsrunde, erste Übungen</i>	2 Std.
		insg. 5 Std.

Dienstag, 3. Februar 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
9.00 – 10.30 Uhr	Silvia Röbler Einstieg in den Tag, Befindlichkeitsrunde <i>Methodenbox, gemeinsames Ankommen</i>	1,5 Std.

10.30 Uhr	Pause	
11.00 – 12.30 Uhr	Silvia Rößler Ritual- und Körperarbeit <i>Methodenbox, angeleitete Übungen</i>	1,5 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.45 – 15.15 Uhr	Silvia Rößler Reflexions- und Spürarbeit <i>Methodenbox, Lachyogaeinheit</i>	1,5 Std.
15.15 Uhr	Kaffee und Kuchen	
15.45 – 16.45 Uhr	Silvia Rößler Fortsetzung: Reflexions- und Spürarbeit <i>Methodenbox, Lachyogaeinheit</i>	1 Std.
16.45 Uhr	Pause	
17.00 – 18.00 Uhr	Silvia Rößler Perspektiv- und Positionsarbeit <i>Methodenbox, tanzsozialpädagogische Einheit</i>	1 Std.
18.00 Uhr	Abendessen	
19.00 Uhr	Silvia Rößler Gemeinsamer Ausklang, Nachreflexion <i>Meditationsübung</i>	0,5 Std.
		insg. 7 Std.

Mittwoch, 4. Februar 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
----------	-----------	--

9.00 – 10.30 Uhr	Silvia Rößler Einstieg in den Tag, Befindlichkeitsrunde <i>Methodenbox, gemeinsames Ankommen</i>	1,5 Std.
10.30 Uhr	Pause	
11.00 – 12.30 Uhr	Dr. Nike Alkema Meine Biografie – mein Leben <i>Biografische Schreibwerkstatt</i>	1,5 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.45 – 15.15 Uhr	Silvia Rößler Haltungs- und Entscheidungsarbeit <i>Methodenbox, Meditationseinheit</i>	1,5 Std.
15.15 Uhr	Kaffee und Kuchen	
15.45 – 16.45 Uhr	Silvia Rößler Trauer- und Fürsorgearbeit <i>Methodenbox, angeleitete Übungen</i>	1 Std.
16.45 Uhr	Pause	
17.00 – 18.00 Uhr	Dr. Nike Alkema Meine Ängste – meine Sorgen <i>Dialogrunde</i>	1 Std.
18.00 Uhr	Abendessen	
19.00 Uhr	Silvia Rößler Gemeinsamer Ausklang, Nachreflexion <i>Meditationsübung</i>	0,5 Std.
		insg. 7 Std.

Donnerstag, 5. Februar 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
9.00 – 9.45 Uhr	Silvia Röbler Einstieg in den Tag, Befindlichkeitsrunde <i>Methodenbox, gemeinsames Ankommen</i>	0,75 Std.
9.45 – 11.45 Uhr	Dr. Nike Alkema / Silvia Röbler Meine Stressorte – meine Kraftorte <i>Gemeinsamer Achtsamkeitsgang über den Tönsberg mit anschließender Meditationseinheit in der Hedwigskapelle</i>	2 Std.
11.45 – 12.30 Uhr	Dr. Nike Alkema / Silvia Röbler Fortsetzung Meine Stressorte – meine Kraftorte <i>Gemeinsamer Rückweg als Walk-to-talk zur Villa Welschen</i>	0,75 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.45 – 15.15 Uhr	Silvia Röbler Sortierarbeit <i>Methodenbox, individuelle Zeit</i>	1,5 Std.
15.15 Uhr	Kaffee und Kuchen	
15.45 – 16.45 Uhr	Silvia Röbler Fortsetzung Sortierarbeit <i>Methodenbox, Gallery Walk</i>	1 Std.
16.45 Uhr	Pause	
17.00 – 18.00 Uhr	Silvia Röbler Körper- und Bewegungsarbeit <i>Methodenbox, angeleitete Übungen</i>	1 Std.
18.00 Uhr	Abendessen	

19.00 Uhr	Silvia Rößler Gemeinsamer Ausklang, Nachreflexion <i>Meditationsübung</i>	0,5 Std.
		insg. 7 Std.

Freitag, 6. Februar 2026

8.00 Uhr	Frühstück	
9.00 – 10.30 Uhr	Silvia Rößler Einstieg in den Tag, Befindlichkeitsrunde <i>Methodenbox, Entspannungsübungen</i>	1,5 Std.
10.30 Uhr	Pause	
11.00 – 12.30 Uhr	Silvia Rößler Anwendungsarbeit, Übertragung auf den Alltag <i>Methodenbox, gemeinsamer Austausch</i>	1,5 Std.
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.00 – 14.00 Uhr	Dr. Nike Alkema / Silvia Rößler Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen <i>Feedbackrunde</i>	1 Std.
14.00 – 14.30 Uhr	Dr. Nike Alkema / Silvia Rößler Ausblick <i>Wand der Wünsche</i>	0,5 Std.
14.30 Uhr	Abreise	
		insg. 4,5 Std.

Veranstalter*in:

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@akademie-am-toensberg.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.akademie-am-toensberg.de



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Barrierefreiheit:

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

Einlassvorbehalt:

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

Veranstaltungsdokumentation:

Ihre Persönlichkeitsrechte und der Schutz Ihrer Daten sind uns wichtig. Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen unserer Veranstaltungen Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht werden können, um über unsere Arbeit öffentlichkeitswirksam zu informieren bzw. auch für den Fördermittelgeber zu dokumentieren. Diese Aufnahmen sind mit der bildlichen Darstellung von anwesenden Personen verbunden, wobei die Personenauswahl mehr oder weniger zufällig erfolgt. Eine Darstellung der Bilder kann auf unserer Internetseite, in den sozialen Netzwerken, in Printmedien, in Fotogalerien, in Bewegtbildangeboten und sonstigen Medien veröffentlicht werden. Sollten Sie nicht mit Ihrer Veröffentlichung einverstanden sein, bitten wir um unmittelbare Mitteilung bei der Anmeldung zu Beginn der Veranstaltung.

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung.

