



Das Gebäude ist rollstuhlgerecht.  
Weitere Infos unter  
[www.sta-ludwigsfelde.de](http://www.sta-ludwigsfelde.de)

# Lebensschule

2023  
2024

Beginn der  
Veranstaltungen  
ist jeweils  
um 19.30 Uhr

Negative Emotionen wirken sich nicht nur auf die seelische Stabilität aus, sondern können auch schwere körperliche Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Magengeschwüre, Kopfschmerzen und anderes mehr verursachen. Wer langfristig mit negativen Gefühlen, wie Wut, Hass und Groll durchs Leben geht, schädigt sich selbst am meisten.

Der Kurs über Vergebung will Menschen unterstützen, die den Entschluss fassen, alte Verletzungen loszulassen und den Prozess seelischer und damit auch körperlicher Heilung zu beginnen.

Vergebung beinhaltet konkrete Schritte und Entscheidungen. Sie zu Verstehen und umzusetzen wirkt entlastend und befreiend.

Der Kurs besteht aus Informationen und Interaktionen. An jedem Kursabend wird es Möglichkeiten geben, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Kursleiter ist Pastor Andreas Pape.



## Vergeben lernen Ihrer Gesundheit zuliebe

### Termine und Themen

- 27. September 2023** **Das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist**  
Ergebnisse aus der Versöhnungsforschung
- 25. Oktober 2023** **Vergebung verstehen**  
Sich von Myten verabschieden und bei Vergebung ankommen
- 29. November 2023** **Zufriedenheit finden**  
Stress abbauen und in der Gegenwart ankommen
- 31. Januar 2024** **Wut und Ärger verstehen**  
Passende Reaktionsmuster entwickeln
- 28. Februar 2024** **Groll und Verbitterung überwinden**  
Wie Lebensweisheit Vergebung fördert
- 27. März 2024** **Die Macht der Erinnerungen**  
Den Blick zurück bewusst steuern lernen
- 27. April 2024** **Lebensziele im Fokus**  
Schritte in eine bessere Zukunft

### Lebensschule - was ist das?

Die Lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung.

Hier will die Lebensschule weiterhelfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Kompetenz zu fördern.

Die Lebensschule basiert auf Anregungen psycho-educativer Therapieansätze und richtet sich an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert.

Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.

**Veranstaltungsort:**  
Adventgemeinde Ludwigsfelde  
Gartenstraße 14  
14974 Ludwigsfelde

