



PDF - Datei



## IMPULSLETTER FÜR FRAUEN NOVEMBER 2019

**Hallo, Ihr lieben Frauen, ein neuer Freiraum Impulsletter für Sie und Euch!**



In manchen Gruppen und Gemeinden ist es bereits aufgetaucht, dieser Herzensmensch, das Logo von Body Spirit Soul. Vielleicht haben Sie, hast Du auch schon davon gehört. Falls ja, wunderbar, falls nein, stellen wir Ihnen und Euch den Kurs hier in diesem Newsletter einmal kurz vor. Wer dazu Näheres wissen möchte, kann gern bei mir nachfragen oder auf der Website [bodyspiritsoul.de](http://bodyspiritsoul.de) stöbern

Ihre Barbara Paschke, Celle - Gnadauer Arbeitskreis Frauen



---

### **Body Spirit Soul ein 10-Wochen-Kurs für Frauen und ihre Freundinnen**

Als im Januar 2017 das Buch **Body Spirit Soul** erschien, merkten die Autorinnen Heike Malisic und Beate Nordstrand, dass sie einen Nerv getroffen hatten. Ganzheitlicher Lebensstil, Achtsamkeit, Selbstannahme, das sind Themen, die viele Frauen bewegen.

Weil die Pastorenfrauen durch die Entwicklung des Lebe-leichter-Konzepts, einem ganzheitlichen Programm zum Abnehmen, bereits gute Erfahrungen mit Kursen gemacht hatten, kam ihnen eine Idee: „Wie wäre es, wenn wir einen Body Spirit Soul Kurs entwickeln? Einen Kurs, wo sich Frauen mit ihren Freundinnen treffen und gemeinsam üben, gut für sich zu sorgen. Eine Art Alpha-Kurs, nicht kommerziell, sondern als evangelistische Möglichkeit“.

Sofort begannen sie, ein Konzept zu erstellen. In Anlehnung an ihr Buch geht es zehn Wochen um die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von Körper, Seele und Geist.

„Es ist leicht, zu diesem Kurs einzuladen“ erzählt Beate. „Diese Themen interessieren fast jede Frau. Am Spannendsten ist es, wenn eine Mischung aus Christinnen und noch nicht an Gott glaubenden Frauen zusammenkommt. Der Kurs hilft allen, sich besser zu verstehen, sich mit Stärken und Schwächen anzunehmen und stärkt den Glauben an sich selbst und an Gott.“

Die Kurseinheiten „Spirit“ sind das Herzstück und berühren Frauen tief.

Inzwischen gibt es über 200 Kursleiterinnen, die an ihrem Wohnort und in ihrer Gemeinde Kurse durchführen. Neue Frauen kommen zum Glauben und bekommen Lust, auch in andere Veranstaltungen des Gemeindelebens hineinzuschnuppern. Und es entstehen wundervolle Freundschaften.



Das Praxisbuch kann allein zu Hause oder viel besser mit anderen Frauen in einem Kurs bearbeitet werden. Und ein Leiterhandbuch hilft den Kursleiterinnen, die Abende zu strukturieren und die Übersicht zu behalten. Mit ganz praktischen methodischen und didaktischen Hinweisen unterstützt dies Material die Kursleitung.

Infos und Vernetzungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, ehrenamtlich Body Spirit Soul Kurse zu geben, finden Sie auf der Webseite [www.bodyspiritsoul.de](http://www.bodyspiritsoul.de)



*Beate Nordstrand und Heike Malisic  
beim Multiplikatorinnentreffen in Würzburg*

---

### **Du bist ganz besonders!**

Wann hat Dir das letzte Mal jemand gesagt, wie wunderbar Du bist? Wie einzigartig und bereichernd es ist, mit Dir zusammen zu sein?

Am Ende des Kurses Body Spirit Soul bekommt jede der Teilnehmerinnen einen persönlichen Brief, ermutigend und wertschätzend. So konnte Melanie lesen:



*Liebe Melanie!  
So schön, dass du am Body Spirit Soul Kurs teilgenommen hast.*

*Wir lernten dich als offene, schnell denkende, lebenslustige, toughe Persönlichkeit mit viel Herzenswärme kennen, die zielstrebig ihre Zukunft gestaltet. Deine Offenheit und Lebensenergie haben uns manchmal sprachlos gemacht. Du bist einfach attraktiv, lebhaft und ehrlich, authentisch und ich glaube, dass du durch deine mitreißende Art viele Frauen ins Staunen versetzt und du noch viel in deinem Leben erreichen und erleben wirst.*

*Und bei all deiner Energie bist du überhaupt nicht oberflächlich, sondern bereicherst die Abende mit tiefem Vertrauen auf Gott, der dich in deinem Leben begleitet. Zum Glück ist es kein Traum, dass sich Frauen zusammenfinden, um miteinander zu üben, gut für sich zu sorgen.*

*Der Kurs Body Spirit Soul war solch eine Zeit – für dich, für die andern. Diese Zeit wollte Mut machen, immer wieder auf Gottes Wort zu hören, es zu lesen und mit anderen darüber zu sprechen. Denn ich bin mir sicher, Gott redet zu uns Menschen.*

*Ich bin gespannt, wie deine Story weitergeht und freu mich, immer mal wieder von dir zu hören.  
Deine Barbara*

### **Einige Stimmen von begeisterten und nachdenklichen Frauen:**

- Es ist echt ein Privileg, den Kurs anleiten zu dürfen ... Frauen zu erzählen, dass und wie ein Leben mit Jesus gehen kann ... und wie frau ganz praktisch jeden ganz normalen Tag im Glauben an

diesen wunderbaren HERRN leben kann. .... in allen Bereichen ihres Lebens ... eben ganzheitlich ... vollkommen ... mit allem, was war, was ist und was wird ...

- Wir sind immer eine Einheit von Körper, Geist und Seele ... das eine geht nicht ohne das andre ...
- Das Konzept ... und das KursBuch KONKRET sind sehr praktisch aufgebaut ... wenn frau es für sich betend durcharbeitet, hat sie am Ende eine Schatzkiste.
- Worauf kannst du stolz sein? Das ist schon eine der Fragen, die mir Schwierigkeiten macht. Doch durch die Beispiele der anderen Teilnehmerinnen wurde ich mitgenommen und mir fiel dann doch einiges dazu ein. DANKE!
- Puuuuuuh! Mein Kopf raucht jetzt schon. 😊 Voll den wunden Punkt getroffen. Ich habe Stärken 👍? Bestimmt, nur finde sie mal heraus. 😊 Vier Tage Zeit zum Nachdenken. 😊 Okay! 👍



*Leckers Abendessen  
nach dem Kurs*



*Einen Blick auf mein Leben  
wagen - zusammen mit netten  
Frauen gelingt das gut.*



*Vor allem behüte dein Herz!  
Belastendes abzugeben  
entlastet.*



Und hier noch ein wichtiger Termin zum Vormerken:

**Sinn-voll - Der Gnadauer Frauenkongress**

Wann: 13.-15. November 2020

Wo: Marburg, Evangeliumshalle

**Evangelischer Gnadauer Gemeinschaftsverband e. V.**

Leuschnerstraße 72a | 34134 Kassel

Telefon 0561 20799-0 | Telefax 0561 20799-29

Bankverbindung: Evangelische Bank

IBAN: DE87 5206 0410 0000 0059 08 | BIC: GENODEF1EK1

Online-Spende



**NEU** unter ***frauen exklusiv*** auf Facebook



und ***frauen\_exklusiv*** auf Instagram

---

[Austragen](#) | [Manage subscription](#)