Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Achtsam mit mir umgehen

Montag, 12. Dezember bis
Samstag, 17. Dezember

Kurs 16/44

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unsere Kurswoche beginnt am Montag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Samstag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Teilnahme an der Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen.

Kosten

760,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.

Kursleitung

Dr. Oliver Welke

(Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Naturheilverfahren, Akupunktur, Sportmedizin)

KLOSTER ARENBERG
erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454
www.kloster-arenberg.de
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2016

Achtsam mit mir umgehen

Wege aus dem Stress

12. Dezember – 17. Dezember 2016

Achtsam mit mir umgehen

12. Dezember – 17. Dezember 2016

Immer mehr Menschen stoßen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, geraten aus dem inneren Gleichgewicht und reagieren mit körperlichen und seelischen Beschwerden auf diesen äußeren Druck. Das natürliche Gefüge von Anspannung und Entspannung, Arbeit und Erholung ist aus den Fugen geraten und führt zu chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel

- chronische Rücken- und Kopfschmerzen
- Herz- Kreislauf-Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Angstzuständen, Depressionen und Burnout.

Natürlich bieten Schulmedizin und komplementäre Heilverfahren wie Homöopathie, Pflanzenheilkunde und Akupunktur Möglichkeiten der Symptomkontrolle, eine ursächliche Lösung muss jedoch von innen kommen. Um unser Gleichgewicht wiederherstellen zu können, brauchen wir daher eine Veränderung einiger unserer schädlichen (Lebens-) Gewohnheiten. Die in diesem Kurs erarbeiteten Lerninhalte und praktischen Erfahrungen sollen Ihnen Strategien zu gesünderem Umgang mit sich selbst aufzeigen.

- Erfahren Sie, warum es Stress gibt und wie Sie sich vor neg. Einflüssen schützen können.
- Lernen Sie Achtsamkeit (-sübungen)
- Sammeln Sie Erfahrung in den wichtigsten Entspannungsverfahren
- Lernen Sie, was Ernährung mit Stress zu tun hat
- Warum Bewegung gesund ist und Stress abbauen hilft
- Wie Automatismen (Muster) und negative Glaubenssätze uns unser Leben vergällen und was wir dagegen tun können
- Wie wir achtsam kommunizieren können, um Stress und Ärger zu vermeiden
- Sie machen viele Übungen (und auch Hausaufgaben), die Sie unterstützen werden, sich Ihrer selbst - bewusst zu werden
- Was Sie tun können, um Ihre Selbstheilung zu fördern

In Umkehr
und Ruhe
liegt eure Rettung,

Stille und Vertrauen
verleihen Euch Kraft.

Jesaja 30,15