

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs
*Balance halten zwischen den
wirklich wichtigen Dingen*

Freitag, 20. April bis
Montag, 23. April 2018

Kurs 18/19

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unser gemeinsames Programm beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Montag mit dem Mittagessen.

Neben unseren gemeinsamen Treffen bleibt Ihnen Zeit zur freien Gestaltung Ihres Aufenthaltes in *Kloster Arenberg*: Von Anwendungen im Vitalzentrum über spirituelle Impulse und Teilnahme an der Liturgie unserer Schwesterngemeinschaft bis zum Verweilen in der Ruhe und Stille des Klosterparks.

Kosten

595,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

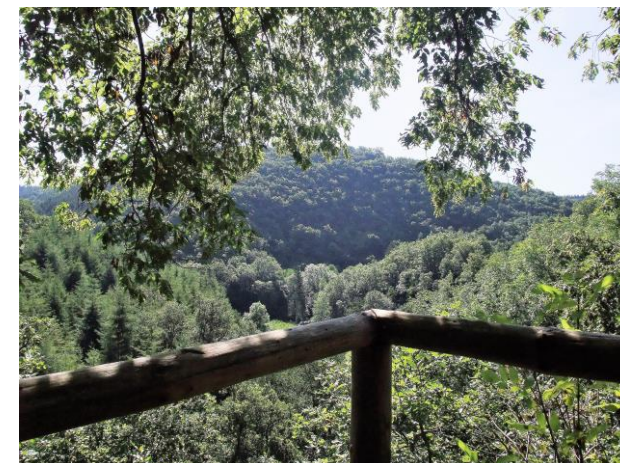
Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



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

2018



*Balance halten
zwischen den wirklich
wichtigen Dingen*

Vom Umgang mit
Ressourcen und Zeit

20. – 23. April 2018

Balance halten zwischen den wirklich wichtigen Dingen

Am Ende eines prall gefüllten Tages, Monats, Jahres stellen wir manchmal verwundert fest, dass Vieles von dem, was wir eigentlich wollten, „auf der Strecke geblieben ist“.

Wie kann ich den verschiedenen Ansprüchen und Erwartungen von außen und meinen eigenen gerecht werden und dabei gelassen bleiben?

Wie schärfe ich meinen Blick auf das, was mir wirklich wichtig ist?

Wie komme ich zu klaren Entscheidungen und mache sie anderen deutlich?

Mit der Haltung und Methode der TZI und Methoden des ressourcenorientierten Zeit- und Selbstmanagements werden wir diese Fragen verfolgen und individuelle Antworten erarbeiten.

Inhalte:

Selbstklärung – mein Blick auf mich selbst

Erwartungen von innen und außen ergründen und benennen

Meine Werte – was ist mir wirklich wichtig?

Meine Bedürfnisse und meine Freude am Leben

Ressourcen wahrnehmen und befördern

Methoden:

TZI als Haltung und Methode

lösungs- und ressourcenorientierte Beratung

Ressourcenmanagement

Selbst- und Zeitmanagement

Einzel- und Gruppenarbeit

Visualisierungen

Entspannungsübungen und kleinere Spaziergänge runden das Miteinander ab.

Mitzubringen:

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und feste Schuhe für Spaziergänge mitbringen.

Kursleitung

Elfriede Wollmann-Köthe
(Dipl. Pädagogin, TZI Lehrbeauftragte am Ruth-Cohn-Institut, Trainerin für Progressive Muskelentspannung)

Claudia Antoni
(Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin, hypnosystemischer Coach i.A.)

*Es gibt
etwas Weiseres
in uns,
als der Kopf ist.*

Arthur Schoppenhauer