

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Übergänge im Leben

- bewusst gestalten

Freitag, 27. August bis
Montag, 30. August 2021

Kurs 21/30

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.

Um auch die anderen Angebote unseres Hauses (Sauna, Massage...) nutzen zu können oder um den Kurs in Ruhe ausklingen zu lassen, empfehlen wir Ihnen, etwas früher anzureisen oder ein, zwei Tage länger zu bleiben.

Kosten

550,- € (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

2021



Übergänge im Leben
- bewusst gestalten



Mein Umgang mit Veränderung

27. – 30. August 2021

Übergänge im Leben

- bewusst gestalten

Wir können nicht zweimal in denselben Fluss springen: Leben ist Veränderung und Entwicklung. Sie geschieht, sie wird uns zugemutet oder wir ersehnen sie, wir führen sie herbei, gestalten sie ...

Wir können sie begrüßen, wir können mit ihr hadern, uns arrangieren und mit ihr umgehen und wir können sie (bestmöglich) nutzen. Veränderungen und Übergänge bringen uns in ein Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und der Notwendigkeit, mit einer neuen Situation umzugehen bzw. sie zu gestalten.

Inhalte:

Veränderungen in meinem Leben – wir sondieren das Früher und Heute:

- Ernte, Abschied, Neuanfang
- Altes loslassen und Neues wagen
- Welche Brücken muss ich abbrechen und welche kann ich bauen?
- Was hilft mir, Veränderungen zu gestalten?
- Auf welche Ressourcen kann ich bauen?

Kursleitung:

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

Ein Sonnenstrahl
reicht aus,
um viel Dunkel
zu erhellen

Franz von Assisi