

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Lebendigkeit neu kennenlernen

Montag, 19. September bis
Freitag, 23. September 2022

Kurs 22/37

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

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

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

645,- € (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

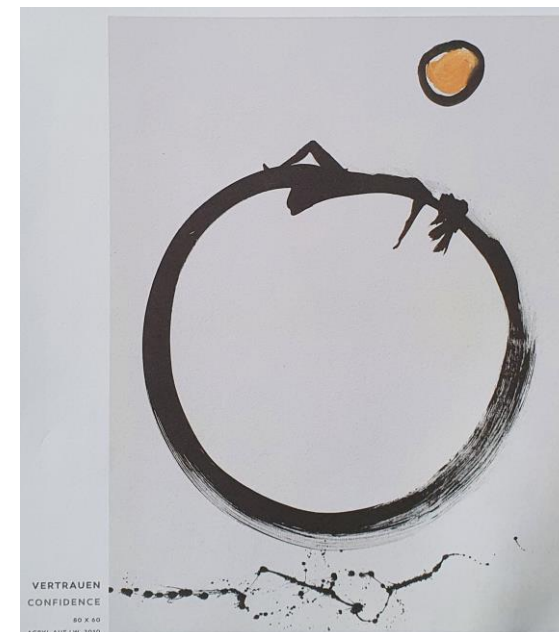
Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

www.kloster-arenberg.de

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2022



*Lebendigkeit
neu kennenlernen*



Wege aus dem Stress

19. – 23. September 2022

Lebendigkeit neu kennenlernen

Gewichtig werden lassen, was zu kurz kommt.

Finden, was beschwert, und wenn möglich auflösen oder leicht machen.

Gelegenheit geben, die eigene Balance zuzulassen.

Dazu lädt dieser Kurs ein.

Warum kann ich mich nicht entspannen?

Woher kommt meine Unfreiheit?

Was ist das, was ich in meinem Alltag so gerne als Stress bezeichne?

Unterschiedlichste Fragen begleiten so manchen Zeitgenossen.

Der Kurs wird in erster Linie von Praxiserfahrungen geprägt sein. Wir möchten Ihnen Raum und Gelegenheiten geben, sich selbst auszuprobieren. So dass Sie am Ende des Tages manch Hilfreiches mitnehmen können.

Sei es, weil Sie es wieder neu entdeckt haben oder eine Idee bekommen haben, wie Ihr eigener Weg zur Balance und somit zu neuer Lebendigkeit sein kann.

Mit Materialien, Übungen, Methoden, Vorträgen, also mit einer Vielfalt werden wir den ganz unterschiedlichen Lebenssituationen begegnen, sodass die Kursteilnehmer*innen finden, was aktuell zu ihnen passt und hilfreich ist.

Der Kurs wendet sich an alle, die manchmal hilflos vor ihrem Alltag stehen und kaum eine Idee haben, wie sie aus dem, was wir „Stress“ nennen, herausfinden können.

Kursleitung

Michael Toth
(Hausgeistlicher Kloster Arenberg)

Claudia Ruech
(Leitung Vitalzentrum Kloster Arenberg)

*Der Sinn des Lebens
ist Leben.*

*Jeder tritt auch mal
versehentlich daneben.*

*Der Trick ist
immer die Balance
zwischen*

Nehmen und Geben.

Casper