

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs  
*Niedergedrückte Lebensgefühle*

*überwinden*

Freitag, 30. November bis  
Montag, 03. Dezember 2018

Kurs 18/44

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unser 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

580,- € (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 • beegnen • 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



Foto: © Rita Thielen/pixelio.de

*Niedergedrückte Lebensgefühle*  
*überwinden*

Mehr Freude und Leichtigkeit  
erleben

30. November – 03. Dezember 2018

# Niedergedrückte Lebensgefühle überwinden

---

Mit Freude, Leichtigkeit und einem Lächeln im Gesicht durch seinen Alltag gehen - wer möchte das nicht! Die Lebensrealität vieler Menschen in unseren Breitengraden sieht leider häufig anders aus. Bedrücktes und niedergeschlagenes Lebensgefühl, depressive Gestimmtheiten bis hin zu wirklichen Depressionen sind eine Geißel unserer Zeit.

Der Tag liegt vor einem: statt energiegeladen und erwartungsvoll in ihn hineinzugehen, ist es eher anstrengend, nach einer nicht erholsamen Nacht aufzustehen. Man nimmt sich zusammen, denn: man muss ja... und bringt sich irgendwie durch den Tag. Anstatt Optimismus und Selbstvertrauen begleiten einen dabei eher verzagte und pessimistische Gefühle und Gedanken. Die vor einem liegenden Aufgaben können zuweilen wie Berge erscheinen, die kaum zu erklimmen sind. Lebensmut und Hoffnung weichen einer zunehmender Verzagtheit, Kraftlosigkeit, Selbstzweifeln und einem Lebenspessimismus. Man spürt: es muss etwas geschehen, sonst werde ich langsam wirklich depressiv.

Wir wollen in diesem Seminar danach fragen, wie das gehen kann: niedergedrücktes Lebensgefühl, depressive Gestimmtheiten und Depressionen überwinden zu können. Wie können Lebensmut, Freude, Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Lebensenergie, Hoffnung wieder mehr als bisher spürbar werden? Dazu sollen eine Reihe praxiserprobter Hilfen im Gespräch entfaltet werden. Ebenfalls wollen wir uns den in unserer Tiefe bereitliegenden positiven Lebenskräfte durch Imaginationen (Wanderungen in die Welt des Unbewussten) nähern, um über diese guten Kräfte in uns nicht nur zu sprechen, sondern sie so weit wie möglich auch zu erleben und zu erfahren.

---

## Kursleitung

Dr. Stephan Peeck  
(Logotherapeut und Theologe)

*Ein Sonnenstrahl*

*reicht aus,*

*um viel Dunkel*

*zu erhellen.*

Franz von Assisi