

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs
*Balance halten zwischen den
wirklich wichtigen Dingen*
Freitag, 03. Mai bis
Montag, 06. Mai 2019

Kurs 19/19

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.

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

625,- € (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

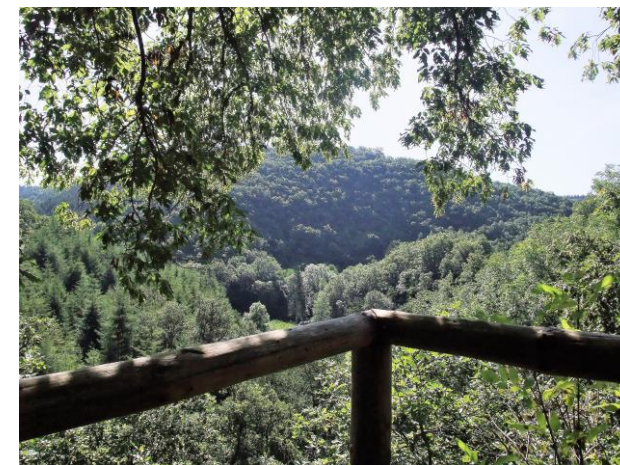
Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

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

www.kloster-arenberg.de

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2019



*Balance halten
zwischen den wirklich
wichtigen Dingen*

Vom Umgang mit
Ressourcen und Zeit

03. – 06. Mai 2019

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 schärfe ich meinen Blick auf das, was mir wirklich wichtig ist? Wie bringe ich meine Lebensbereiche gelassen(er) in Einklang? Welchen inneren und äußeren Erwartungen und Ansprüchen kann und möchte ich gerecht werden – und wie komme ich zu klaren Entscheidungen und mache sie anderen deutlich?

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

Inhalte:

Selbstklärung – mein Blick auf mich selbst
Meine Werte und Ziele – was ist mir wirklich wichtig, was möchte ich erreichen?
Erwartungen von innen und außen ergründen und benennen
Meine Bedürfnisse und meine Freude am Leben
Ressourcen bewusst wahrnehmen, neue entdecken und nutzen

Die nächsten Schritte:

Umsetzung planen und bahnen

Methoden

TZI als Haltung und Methode
lösungs- und ressourcenorientierte Beratung
Ressourcenmanagement
Selbstmanagement
Einzelarbeit, Gruppenarbeit
Visualisierungen
Entspannungsübungen und kleinere Spaziergänge runden das Miteinander ab.

Mitzubringen:

bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen

Kursleitung:

Elfriede Wollmann-Köthe
(Dipl. Pädagogin, TZI Lehrbeauftragte am Ruth-Cohn-Institut, Trainerin für Progressive Muskelentspannung)
Claudia Antoni
(Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin, hypnosystemischer Coach)

Es gibt

etwas Weiseres

in uns,

als der Kopf ist.

Arthur Schopenhauer