

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs  
*Gelassen im Stress - Getragen im Glauben*

Montag, 28. Oktober bis  
Donnerstag, 31. Oktober 2019

Kurs 19/37

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 Donnerstag mit dem Mittagessen.

Über unsere gemeinsamen Treffen hinaus bleibt Ihnen Zeit zur freien Gestaltung Ihres Aufenthaltes in Kloster Arenberg: Von Anwendungen im Vitalzentrum über spirituelle Impulse bis zum Verweilen in der Ruhe und Stille unseres Klosterparks.

## Kosten

495,- € (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



Foto: privat

*Gelassen im Stress-  
Getragen im Glauben*

Mehr Gelassenheit durch  
Gottvertrauen

28. – 31. Oktober 2019

## Gelassen im Stress - Getragen im Glauben

---

Leiden Sie häufig unter Stress? Dann geht es Ihnen so wie vielen Menschen in unserer heutigen schnelllebigen Zeit. Stress begegnet uns in fast allen Lebensbereichen: in der Schule, am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr. Selbst in der Freizeit und in unseren Beziehungen taucht das Problem auf. Doch wir sind stressigen Belastungen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Wege aus der Stressspirale. In diesem Seminar geht es darum, die persönliche Bewältigungskompetenz im Umgang mit Stressbelastungen zu fördern, sich dem heilbringenden Gott anzunähern und die Freude und Kraft des christlichen Glaubens (wieder) zu spüren.

Dabei wollen wir drei Fragen nachgehen:

- Wie kann ich Stress vermeiden bzw. abbauen?
- Wie kann ich selbstbestimmt und zufriedener leben?
- Wie kann ich durch Gottvertrauen gelassener werden?

### Inhalte:

---

- Entspannungsübungen und Kraft aus der Stille
- Sichtweisen und Überzeugungen, die dazu beitragen, Stress zu mindern und Lebensfreude zu fördern
- Genuss und innere Balance, Gott in allen Dingen suchen und finden
- Gelungene Kommunikation und alltagstaugliches Gebet
- Soziales Netz und persönliche Gottesbeziehung

### Methoden:

---

Durch Ruhe und Stille, Reflexion und Austausch, Entspannungsübungen und geistliche Impulse werden wir auf unsere Ressourcen schauen, die Stärken in den Blick nehmen und die geistigen Kräfte neu beleben.

### Kursleitung

---

Petra Stadtfeld  
(Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin,  
Stressmanagement-Trainerin)

*Nur in Umkehr und Ruhe*

*liegt eure Rettung.*

*nur Stille und Vertrauen*

*verleihen euch Kraft.*

Jesaja 30,15