

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Wege zu mehr

Lebensmut und Vertrauen

Freitag, 31. Januar bis
Montag, 03. Februar 2020

Kurs 20/03

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

600,- € (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

2020



Foto: © sokaeko/pixelio.de

Wege zu mehr

Lebensmut und Vertrauen



Freier werden von Angst und
Unsicherheit

31. Januar – 03. Februar 2020

Wege zu mehr Lebensmut und Vertrauen

Sehr viele unserer Ängste und Unsicherheiten könnten wir uns getrost sparen und statt dessen unser Leben mehr genießen. Am Ende unseres Lebens werden wir feststellen, dass viele unserer Ängste unnötig waren. Natürlich: Angst gehört zum Leben - ein Leben ohne Angst gibt es nicht. Und: Angst hat wichtige, positive Funktionen: sie warnt, lässt nach neuen Wegen suchen, treibt Entwicklung voran. Neben dieser "gesunden" Angst gibt es aber auch eine Vielzahl von "ungesunden" Ängsten. Sie äußern sich in allgemeiner Unsicherheit und Ängstlichkeit, zu großer Vorsicht, in überwertiger Anpassung und Vermeidung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse u.a.m. - schließlich auch in regelrechten Angststörungen.

In diesem Seminar wollen wir nach Wegen suchen, auf denen sich Lebensmut und Vertrauen stärken und unnötige Angst reduzieren lässt. Dazu werden wir zum einen die Erfahrungen der Teilnehmer zu Wort kommen lassen. Zum anderen sollen eine Reihe von praxiserprobten Hilfen gegen die Angst und Unsicherheit entfaltet werden. Schließlich wollen wir auch mit Hilfe der Imagination, also dem Eintauchen in die Bilderwelt des Unbewussten, nach Gegenkräften zur Angst suchen, z.B. durch Imaginationen zum "tiefen inneren Mut" oder zum "tiefen inneren Vertrauen".

Für die Teilnahme an der Imagination sind eine normale psychische Stabilität und Belastbarkeit Voraussetzung.

Kursleitung

Dr. Stephan Peeck
(Logotherapeut und Theologe)

*Beherzt ist nicht,
wer keine Angst kennt,
beherzt ist,
wer die Angst kennt
und sie überwindet.*

Khalil Gibran