

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

”Strebe behutsam danach,

glücklich zu sein”

Freitag, 24. April bis
Montag, 27. April 2020

Kurs 20/14

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

525,- € (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



”Strebe behutsam danach,

glücklich zu sein”

— ◆ —
Spirituelle Impulse
für ein erfülltes Leben

24. – 27. April 2020

„Strebe behutsam danach, glücklich zu sein“

Trotz „Spaßgesellschaft“ ist unser Lebensalltag oft wenig freudvoll. Im Gegenteil sind Stress, Angst, Niedergeschlagenheit bis hin zu schwerer Depression immer häufiger auftretende moderne Krankheitsbilder.

Freude an den kleinen Dingen zu entdecken, zu genießen und aus ihr zu leben, scheint eine Lebenskunst zu sein. Dabei bestätigen moderne Hirnforschungen was in jeder spirituellen Praxis und durch alte Weisheitslehren immer schon weitergegeben wird: Freude am Leben kann eingeübt werden. Glücksgefühle sind kein Zufall, sondern Glück entsteht in unseren Köpfen und liegt wie ein altes Sprichwort sagt „im Auge des Betrachters“.

Wir können entscheiden, welchen Leidenschaften und Antrieben wir folgen und welchen wir ausweichen möchten und wie wir unser Leben im Einklang mit uns selbst gestalten.

Spirituelle Impulse und angeleitete Übungen dienen dazu, Glück empfinden zu lernen, in die bewusste Wahrnehmung zu bringen, zu erkennen was einem freudvollen und erfüllten Leben entspricht, um so behutsam und entschieden das eigene alltägliche Leben glückvoller und freudiger zu gestalten.

Der individuelle Weg findet Unterstützung durch den Austausch in der Gruppe und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Kursleitung

Sonja Braun
(Dipl. Finanzwirtin FH, Ausbildung in geistlicher Begleitung und Exerzitienbegleitung, transpersonaler Psychologie und Psychotherapie)

*Glück ist
gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
viele kann
als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.*

Clemens von Brentano