

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

*Übergänge im Leben*

*- bewusst gestalten*

Freitag, 08. Mai bis  
Montag, 11. Mai 2020

Kurs 20/17

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

630,- € (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](mailto:info@kloster-arenberg.de)

# 2020



*Übergänge im Leben*

*- bewusst gestalten*



Mein Umgang mit Veränderung

08. – 11. Mai 2020

# Übergänge im Leben

## - bewusst gestalten

Wir können nicht zweimal in denselben Fluss springen: Leben ist Veränderung und Entwicklung. Sie geschieht, sie wird uns zugemutet oder wir ersehnen sie, wir führen sie herbei, gestalten sie ...

Wir können sie begrüßen, wir können mit ihr hadern, uns arrangieren und mit ihr umgehen und wir können sie (bestmöglich) nutzen. Veränderungen und Übergänge bringen uns in ein Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und der Notwendigkeit, mit einer neuen Situation umzugehen bzw. sie zu gestalten.

### Inhalte:

Veränderungen in meinem Leben – wir sondieren das Früher und Heute:  
Ernte, Abschied, Neuanfang  
Altes loslassen und Neues wagen  
Welche Brücken muss ich abbrechen und welche kann ich bauen?  
Was hilft mir, Veränderungen zu gestalten?  
Auf welche Ressourcen kann ich bauen?

### Kursleitung:

Elfriede Wollmann-Köthe  
(Dipl. Pädagogin, TZI Lehrbeauftragte am Ruth-Cohn-Institut, Trainerin für Progressive Muskelentspannung)

Claudia Antoni  
(Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin, hypnosystemischer Coach)

Ein Sonnenstrahl  
reicht aus,  
um viel Dunkel  
zu erhellen

Franz von Assisi