

# Anmeldung

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

Montag, 20. Juli bis  
Donnerstag, 23. Juli 2020

Kurs 20/27

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

505,- € (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: privat

*Gelassen im Stress-  
Getragen im Glauben*

(Spirituelle) Kraftquellen  
neu entdecken

20. – 23. Juli 2020

## Gelassen im Stress - Getragen im Glauben

Leiden Sie häufig unter Stress und sehnen Sie sich nach Ruhe und nach einer spirituellen Auszeit? Dann könnte dieses Seminar das Richtige für Sie sein.

Den Stress des Alltags hinter sich lassen und im klösterlichen Ambiente zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Innehalten und sich auf das besinnen, was für mich wirklich wichtig ist:

- meine Sehnsucht
- meine Lebensziele
- meine Beziehungen
- mein Glaube,...

### Inhalte:

- Entspannungsübungen, Kraft aus der Stille
- Sichtweisen und Überzeugungen, die dazu beitragen, Stress zu mindern und Lebensfreude zu fördern
- Genuss und innere Balance
- Soziales Netz und persönliche Gottesbeziehung

### Methoden:

Durch Zeiten der Ruhe und Stille, durch Reflexion und Austausch, Entspannungsübungen und geistliche Impulse werden wir auf unsere Ressourcen und Stärken schauen 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