

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

„Ich bin im Flow!“

Freitag, 28. August bis
Montag, 31. August 2020

Kurs 20/34

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unser Programm beginnt am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Montag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die Morgenimpulse, die Gebetszeiten der Schwestern, das Vitalzentrum sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen.

Kosten

550,-€ (Ü / VP / incl. Kurskosten)

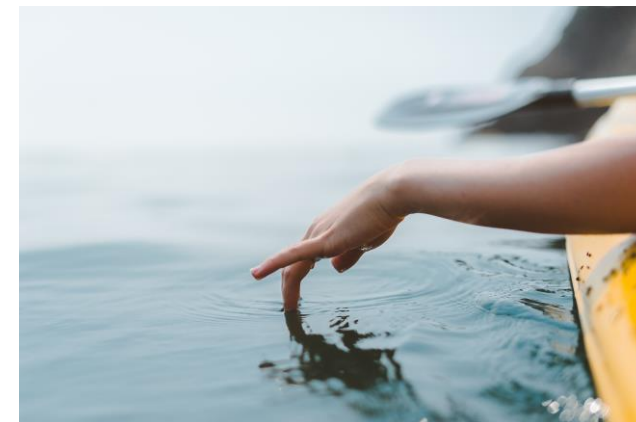
Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



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



©aaron-lee-378203-unsplash

„Ich bin im Flow!“



Ermutigung zu einem
ressourcenorientierten Leben

28. – 31. August 2020

„Ich bin im Flow!“

Oftmals erleben wir uns in alltäglichen Situationen gehemmt und sehnen uns danach, mehr „im Flow“ zu sein, d.h. mehr zu leben, was und wie wir eigentlich sind.

Wenn wir in unserem Element sind, erleben wir uns zufrieden und leicht, gestalten das Leben freier und selbstbestimmter. „Im Fluss sein“ können wir direkt auch positiv körperlich wahrnehmen.

An diesem Wochenende wollen wir unsere Stärken und Kraftquellen in den Blick nehmen und freilegen.

Wir haben schon viele Lebenssituationen gemeistert und sind auch unter widrigen Umständen gewachsen. Dieses Potential wollen wir würdigen und für aktuelle Herausforderungen aktivieren.

Elemente aus dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) werden uns darin unterstützen. Ihm liegen neurowissenschaftliche Erkenntnisse zugrunde und es bezieht kognitive, physiologische und emotive Elemente ein und wird uns daher ganzheitlich gerecht.

Auf kreative Weise bewegen wir uns vom Wunsch zur Tat, kümmern uns um unsere persönlichen Anliegen und profitieren von den vielfältigen Ressourcen in der Gruppe.

Der Kurs setzt eine normale psychische Verfassung voraus und ist kein Ersatz für eine Therapie.

Elemente

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kreative Elemente
- Unterstützung der Haltungsziele durch Körperbewegungen (Embodiment)
- Achtsamkeitsübungen

Elemente

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kreative Elemente

Kursleitung

Petra Heusler
(Dipl. Sozialpädagogin, System. Coach,
Bildungsreferentin)

Elke Hübers
(Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Einzel-,
Paar- u. Familienberaterin, Maltherapeutin
LOM®)

*Für was wir lieben,
übernehmen wir
gern Verantwortung.
Liebst Du Dich? ...*

Magda van Cappellen