

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Achtsam mit mir umgehen

Montag, 14. Dezember bis  
Samstag, 19. Dezember 2020

Kurs 20/47

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unsere Kurswoche beginnt am Montag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Samstag mit dem Frühstück und der anschließenden Kurseinheit (von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr).

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Teilnahme an der Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen.

### Kosten

775,- € (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



## Achtsam mit mir umgehen

◀ ◆ ▶  
Wege aus dem Stress

14. – 19. Dezember 2020

# Achtsam mit mir umgehen

Immer mehr Menschen stoßen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, geraten aus dem inneren Gleichgewicht und reagieren mit körperlichen und seelischen Beschwerden auf diesen äußeren Druck. Das natürliche Gefüge von Anspannung und Entspannung, Arbeit und Erholung ist aus den Fugen geraten und führt zu chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel

- chronische Rücken-/Kopfschmerzen
- Herz-, Kreislauf-Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Angstzuständen, Depressionen und Burnout.

Natürlich bieten Schulmedizin und komplementäre Heilverfahren wie Homöopathie, Pflanzenheilkunde und Akupunktur Möglichkeiten der Symptomkontrolle, eine ursächliche Lösung muss jedoch von innen kommen. Um unser Gleichgewicht wiederherstellen zu können, brauchen wir daher eine Veränderung einiger unserer schädlichen (Lebens-) Gewohnheiten. Die in diesem Kurs erarbeiteten Lerninhalte und praktischen Erfahrungen sollen Ihnen Strategien zu gesünderem Umgang mit sich selbst aufzeigen.

- Erfahren Sie, warum es Stress gibt und wie Sie sich vor neg. Einflüssen schützen können.
- Lernen Sie Achtsamkeit und entsprechende Übungen.
- Sammeln Sie Erfahrung in den wichtigsten Entspannungsverfahren.
- Lernen Sie, was Ernährung mit Stress zu tun hat.
- Warum Bewegung gesund ist und Stress abbauen hilft.
- Wie Automatismen (Muster) und negative Glaubenssätze uns unser Leben vergällen und was wir dagegen tun können.
- Wie wir achtsam kommunizieren können, um Stress und Ärger zu vermeiden.
- Sie machen viele Übungen (und auch Hausaufgaben), die Sie unterstützen werden, sich Ihrer selbst - bewusst zu werden.
- Was Sie tun können, um Ihre Selbstheilung zu fördern.

## Kursleitung

---

Dr. Oliver Welke

(Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Arzt für Naturheilkunde, Akupunktur, Osteopathie)

*In Umkehr  
und Ruhe  
liegt eure Rettung.  
Stille und Vertrauen  
verleihen Euch Kraft.*

Bibelzitat, Jesaja 30,15