

VNR 25-02-22 Themenseminar 1 : Wohlfühlen

Wohlfühlseminar

Stress, Hektik, Termindruck, Job, Familie, Haushalt und vieles mehr - permanente Reizüberflutung bestimmt unser Leben. Wir haben verlernt auf uns selbst und unsere Bedürfnisse zu hören und zu achten.

Gesund leben fängt jedoch im Alltag an:

Innehalten, achtsam sein, genießen, entspannen, meditieren - das sind Möglichkeiten, dem Alltagsstress und der Hektik des alltäglichen Lebens einfach und wirksam zu begegnen. So kann selbst ein einfaches Essen wieder Freude bereiten.

Es geht um Loslassen, Geduld, Innehalten, Vertrauen: Haltungen, die das Leben lebenswerter und auch einfacher machen, die die eigenen Kräfte stärken und die Potentiale, die in einem liegen, zum Blühen bringen.

Im Sinne eines präventiven Umgangs mit der eigenen Sucht will das Seminar die Möglichkeit bieten, die eigene Lebenssituation zu überprüfen, alltagstaugliche Möglichkeiten zum Genussstraining, zum Entspannen und Wohlfühlen aufzeigen und zum Ausprobieren anregen.

Der Transfer erfolgt mittels Übungen, Kleingruppenarbeit, Diskussionsrunden und Vorträgen.

Bitte bewegungsbequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke und / oder Matte mitbringen.

Termin	21. – 23.02.2025
Tagungsort	Exerzitien- und Gästehaus St.Otilien, Erzabtei 3, 86941 St. Otilien, Tel. 08193 71600
Beginn	Freitag 18:30 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag nach dem Mittagessen, ca 13:00 Uhr
Teilnehmer maximal	14 Personen
Teilnehmer minimal	12 Personen
Referentin	Susanne Grüßhaber
Selbstbeteiligung	Kreuzbund-Mitglieder 100 Euro Gruppenbesucher 120 Euro
Anmeldung	bis spätestens 20.12.2024 über Gruppenleiter