



Schick den
STRESS
in die Wüste

Ein Entspannungsseminar für Leib, Seele und Geist

Schick den STRESS in die Wüste

Wer im Hamsterrad des Lebens unterwegs ist, wird selten erleben, dass das Hamsterrad bricht, sondern viel eher, dass der Hamster auf der Strecke bleibt. Da im Alltag das Tempo und die Anforderungen ständig zunehmen, sind wir herausgefordert, unsere Stressbewältigung zu verbessern.

Dieses Seminar zeigt bewährte Strategien für die innere Ruhe und Gelassenheit. Ihr erhaltet eine praktische Einführung in das BAL-SAM-Entspannungsprogramm, das auch an einem stressigen Arbeitstag erleichtert aufatmen lässt. Dabei werden vom Aufwachen bis zum Schlafengehen konkrete Schritte vorgestellt. Entspannung und Entschleunigung sollen Spaß machen.

Dem „Zur-Ruhe-Kommen“ können sich Frustration, Konflikte, Selbstzweifel sowie Ängste und Spannungen in den Weg stellen. Zu deren Überwindung werden Hilfsmittel vorgestellt und ausprobiert.



Deutscher Jugendverband

Entschieden für Christus

www.ec-jugend.de

Das wollen wir gemeinsam einüben:

- Die Kunst des Genießens
- Hektische Situationen ausbremsen
- Abschalten Können und zur Ruhe finden
- Aus Frustrationen und Rollenkonflikten gestärkt hervorgehen
- Die Liebe Gottes spüren und tief versöhnt leben

Wann: 19.–21. November 2010

Beginn: Freitag, 19.11. um 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 21.11. um 13.00 Uhr

Wo: EC-Seelsorgezentrum, Töpfenhofweg 30, 34134 Kassel

Leitung: Dr. Dietmar Pfennighaus (Marburg), Theologe,
Dipl. Pädagoge und Dipl. Supervisor
Stefan Schmid,

Leiter der „EC Seelsorge & Lebensberatung“

Preis: Seminargebühr, incl. Übernachtung (im DZ)*
und Verpflegung 125,-€

Interesse? Dann melde dich an unter info@ec-seelsorge.de
oder 0561-521770

Anmeldung bis zum 12.11.2010

* EZ-Zuschlag: 10,-€ // Bettwäsche: + 5,-€