Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.

Teresa von Ávila, 1515-1582

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Ingeborg Drockner
Entspannungspädagogin
Trauerbegleiterin
NLP-Coach und Burnout-Coach

Im Hagen 7
59590 Geseke

Tel. (0 29 42) 4995
Mobil. (0151) 5 987 543 0

ingeborg@traumstunde.info
www.traumstunde.info

Klosterseminar

Klosterseminar in der Benediktinerabtei Kornelimünster in Aachen

Klosterseminar

Stress kann ein Motor für viel Gutes sein (Eustress), aber auch zu ernsthaften und gesundheitlichen Schäden führen und Arbeitsleistungen sowie das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden massiv beeinträchtigen.

Innerhalb des Klosterseminars lernen wir unseren Organismus stressresistenter zu machen. Stress im Vorfeld zu erkennen und ihm konstruktiv zu begegnen.

Programm

- Impulse und Austausch
  → Stressauslöser und Stressreaktionen
  → Burnout Prävention
- Atemübungen und Meditation im Liegen, Sitzen und Gehen
- angeleitete Übung zur Achtsamkeit
- Enspannung mit der Klangschale
- Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)
- Reflexion eigener Gedanken und Verhaltensmuster sowie Glaubenssätze
- Zeiten der Stille

Termin

Seminarort
Benediktinerabtei Kornelimünster
Oberforstbacher Str. 71
52076 Aachen
Tel. (0 24 08) 3055
www.abtei-kornelimuenster.de

Gebühren
Klostergebühr: 150 € p.P. (Vollverpflegung)
Seminargebühr: 160 € p.P.

Mitzubringen
sind Bettwäsche und Handtücher sowie Wolldecke o.Ä. und Kissen für das Seminarprogramm