

Haus Werdenfels
Waldweg 15 Eichhofen
93152 Nittendorf

Referenten:



Karlheinz H. Arndt

M.A. Erwachsenenbildung
Diplom-Heilpädagoge
Lehrtrainer für Biografie-
arbeit („LebensMutig“ - GfB
Gesellschaft für Biografie-
arbeit e.V.), Gestalttherapie
(IGW - Institut für Integrative
Gestalttherapie Würzburg)

Helmut Bundschuh

Heilpraktiker
für Psychotherapie
Tätigkeitsschwerpunkte
Psychokardiologie und
Herzerkrankungen,
Schmerzen und
somatische Beschwerden



Kosten:

Kursgebühr 150,00 Euro
Pension 130,00 Euro

Foto: © Friedberg - Fotolia.com



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitionen

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

buero@haus-werdenfels.de

www.haus-werdenfels.de



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitionen

Fr, 20. Mai 2022 * 18:00 Uhr bis

So, 22. Mai 2022* 13:00 Uhr



Das Herz lügt nicht
Biografiearbeit, Resilienz,
Stressbewältigung

Impulse für Menschen
mit belastetem Herz und Stress



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IN DER STADT REGENSBURG E.V.

Ihre Anmeldung bzw. Rückantwort
bekommen wir gerne auf diesem Formular
oder per Fax: 09404-9502-950 oder
per E-Mail: Anmeldung@Haus-Werdenfels.de

(natürlich gerne auch in Form eines Briefes oder
einer Karte)

„Schemata (Verhaltensmuster) können nur erschlossen werden aus dem Verhalten, den Emotionen, der Kognition und der Biografie“.

Klaus Grawe

Psychische Überlastungen scheinen heute für viele Menschen der Normalzustand zu sein. Sie treten in allen Lebenssituationen auf, so entsteht Stress in Beziehungen, bei der Arbeit und sogar in der Freizeit. Wenn Hektik und Nervosität zu Dauerbegleitern werden, gilt es den Umgang mit Belastungen zu hinterfragen. Denn wir sollten sorgsam mit unseren Ressourcen umgehen und darauf achten, dass unsere Widerstandskräfte nicht aufgebraucht werden.

*Sieht Ihr Tagesablauf vielleicht so aus, dass Sie nicht wissen, was Sie zuerst tun sollen? Von allen Seiten Termindruck! Alle wollen irgendetwas! Mehrere Aufgaben müssen heute noch erledigt werden! Sie wissen einfach nicht mehr wie und wann Sie das schaffen sollen. Der Gedanke „Ich schaff das nicht!“ beherrscht Sie. **Sie sind in Not geraten!***

Woran denken Sie zuerst, wenn Sie solche Szenarien lesen? Vielleicht denken Sie jetzt: Wie erkenne ich Stress und Anspannung? Was habe ich nicht schon alles probiert? Vielleicht brauche ich wieder ein paar Impulse und Anregungen? Wie kann ich wieder ein Gefühl für mich entwickeln, was mir guttut, was den Stress von mir fernhält?

Erstaunlich dabei ist, dass der Mensch Krisen und Stress jahrelang standhält und durchhält. Kurzfristig bewältigen wir solche Stress-Situationen. Womit wir aber nicht zurechtkommen ist stetiger Stress. Doch

wenn er überhandnimmt, schadet er. Irgendwann sind wir einfach nur noch ausgelaugt.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die durch die steigender Belastungen im privaten und beruflichen Leben gefordert sind, für die Stress ein gesundheitliches Risiko darstellt, möglicherweise an den Folgen des stetigen Stress chronisch erkrankt sind, sich vor den Folgen von zu großer Stressbelastung schützen, einem Burnout vorbeugen wollen.

HINWEIS: Das Seminar ersetzt keine Psychotherapie und ist nicht für psychisch Kranke geeignet.

Der flexible Einsatz verschiedener Bewältigungsstrategien scheint, je nach Situation, am wirksamsten gegen Stress und Burnout zu sein. In diesem Seminar arbeiten wir mit Methoden, wie wir Stress vermeiden und wieder abbauen können. Wir suchen nach Wegen, wie es gelingt, unter anderem den Kreis der negativen Gedanken zu durchbrechen.

Durch Wissensvermittlung wird über psychosoziale Risikofaktoren einer Herz- und Stresserkrankung informiert und aufgeklärt. Zusammenhänge zwischen Stress und Burnout werden aufgezeigt.

Ziel ist es, Ihre Wahrnehmung, Ihr Denken und Verhalten zu ändern, die zu Stress beitragen und Ihre psycho-soziale Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Das Seminar bietet auch:

- Impulse, Übungen, Methoden auf der Basis der erfahrungs- und prozessorientierten Erwachsenenbildung
- Übung der Achtsamkeit und sanfte Körperübung
- Austausch in Einzel- und Gruppenarbeit.

Ich melde uns / mich an zu dem Kurs

**Das Herz lügt nicht
Biografiearbeit, Resilienz,
Stressbewältigung**

Fr, 20. Mai 2022 * 18:00 Uhr bis

So, 22. Mai 2022 * 13:00 Uhr.

Absender:

Telefon: _____

_____@_____

Ich wünsche ein

Einzelzimmer mit DU/WC

Einzelzimmer ohne DU/WC

Wir wünschen ein

Doppelzimmer mit DU/WC

Doppelzimmer ohne DU/WC