

06. und 20. November, 11. Dezember 2017

Ausgewogen leben – Lebensrhythmus finden

Abendseminar

Zum Abendseminar

Jeder dritte Berufstätige erlebt sich ständig gestresst und kann nicht wirklich abschalten. Die Sehnsucht nach Ruhe, nach Entschleunigung, ist sehr groß. Weshalb gerät unser Leben aus der Balance? Freizeit und Arbeit, Alleinsein und Gemeinschaft können nicht getrennt werden. Könnte es sein, dass wir keinen guten Lebensrhythmus entwickelt haben?

Wir können lernen, unsere eigene Kraft so einzuteilen, dass wir nicht in ein Ungleichgewicht geraten. Um ausgewogen leben zu können, ist es wichtig, dass wir unsere Kraft kennen, dass wir Pausen machen und dass uns bewusst ist, was uns innerlich treibt. Ein Bogen, der immer gespannt ist, verliert die Spannkraft.

Der Schöpfungsbericht ist ein gutes Modell, einen hilfreichen Lebensrhythmus zu entwickeln. Gott lädt uns ein, bei ihm Ruhe zu finden. So werden wir lebens-, liebes- und leistungsfähig. Alles im Leben hat seine Zeit.

Inhalte des Abendseminars

- meine Lebensgewohnheiten
- Spannung und Entspannung
- meine inneren Einstellungen zu Arbeit, Familie, Freizeit und Glauben
- meine Lebensgestaltung

Termin

montags: 06. November, 20. November, 11. Dezember 2017

jeweils von 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Leitung

Hans Wiedenmann

- Sozialtherapeut
- Heilpraktiker für Psychotherapie

Kosten

Abendseminar: (3 Abende) 60,00 €

Die Anmeldung wird bestätigt.