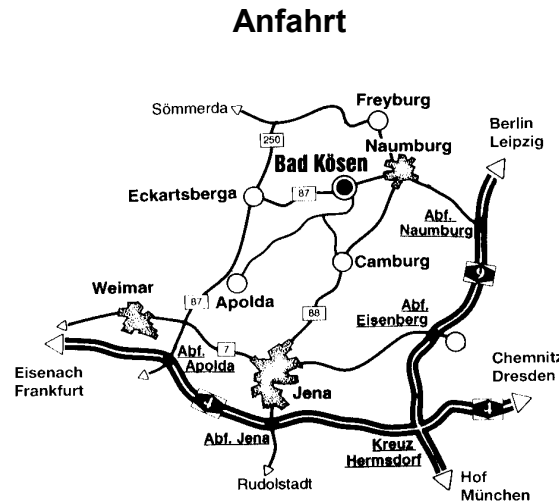


per Post, E-Mail oder Fax
Email: info@konrad-martin-haus.de
Fax: 034463-62975

Konrad-Martin-Haus gGmbH
Heimvolkshochschule
Bad Kösen
Am Rechenberg 3-5
06628 Naumburg



In Bad Kösen 2x der Ausschilderung
„Konrad-Martin-Haus“ folgen,
dann in die Straße „Am Rechenberg“ / Ecke
Saale-Reha-Klinikum | rechts einbiegen.

Konrad-Martin-Haus gGmbH
Heimvolkshochschule

Am Rechenberg 3-5
06628 Naumburg
Telefon (034463) 629-6
Fax (034463) 629-75

info@konrad-martin-haus.de
www.konrad-martin-haus.de



Ja – Danke!
Mit Leichtigkeit leben

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Foto: Pixabay

11. - 13. November 2019

Ja - Danke! Mit Leichtigkeit leben

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In Zeiten von hoher Belastung in Beruf und Familie, kleinen oder großen Konflikten und mangelnder Entspannungszeit geht mit schwindenden Ressourcen auch die Leichtigkeit verloren. Hier tut ein Blick auf die aktuelle Situation gut: Wo kann Veränderung sinnvoll ansetzen?

Diese Tage sind für Sie geeignet, wenn Sie

- eine Auszeit vom Alltag brauchen
- Stress reduzieren wollen
- Ihre Belastbarkeit wieder herstellen oder sichern wollen
- Lebensfreude und Energie tanken möchten
- sich auf Übungen, Austausch und Reflexion einlassen wollen.

Inhalt:

- Achtsamkeitsübungen erlernen
- Sinneswahrnehmung und Genuss stärken
- Stressoren und Stressmuster erkennen
- Ansatzpunkte für Veränderungen erfahren
- Fragen einbringen und Lösungen finden
- belebende Tage mit anderen genießen

Das Seminar gründet sich u.a. auf die Arbeit von Prof. Jon Kabat-Zinn (vgl. MBSR).



Beginn Montag , 11.11.2019
um 13:00 Uhr mit Mittagessen

Ende Mittwoch , 13.11.2019
um 13:00 Uhr mit Mittagessen

Referentin

Bernadette Deibele

Trainerin für Achtsamkeit, Stressreduktion und Dialogische Kommunikation; Clownin;
Diakonatsausbildung
www.wechselnde-pfade.de

Seminargebühr	141,00 €
----------------------	-----------------

zzgl. Verpflegung und Übernachtung

im Doppelzimmer	127,00 €
-----------------	-----------------

im Einzelzimmer	147,00 €
-----------------	-----------------

Verpflegung ohne Übernachtung	75,00 €
-------------------------------	----------------

Anmeldeschluss: 14.10.2019

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Sind Sie terminlich verhindert? Kommen Sie zum selben Thema vom 13. – 15. September 2019.

→ www.konrad-martin-haus.de
--

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das folgende Seminar verbindlich an:

Seminar-Titel: Ja - Danke!
Termin: 11.-13. November 2019

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Doppelzimmer ohne Übernachtung

Einzelzimmer

auf Aufzug angewiesen RollstuhlfahrerIn

VegetarierIn

O Sonstiges: _____

Mit meiner Unterschrift ist meine Anmeldung verbindlich. Mir ist bekannt, dass bei Abmeldung nach Anmeldeschluss eine Stornogebühr anfällt.

Ort, Datum

Unterschrift