MAI
2022

In der Ruhe liegt die Kraft – Entschleunigung ja, aber wie?

Termin:
Freitag 20.05.2022, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13.00 Uhr

Ort:
Kloster Armstorf
bei Dorfen

Leitung:
Michael Helfferich,
Heilpraktiker und Autor
Wolfgang Tutsch,
Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Kosten:
€ 60,00 Kursgebühr
€ 122,00 für zwei Übernachtung im EZ mit Vollpension
(Separat im Haus zu bezahlen!)

Anmeldung:
Fachbereich Männerseelsorge
online unter:
www.maennerseelsorge-muenchen.de
Informationen unter
Tel. 0 89 / 21 37 - 15 99

Corona hatte prinzipiell Vieles heruntergefahren. Aber nicht unbedingt einen selbst! Oder?

Wer hat den Spruch nicht schon mal verwendet? „In der Ruhe liegt die Kraft!“ Er ist leicht auszusprechen, doch für viele von uns Männer *scheinbar* schwer umsetzbar.

Was sind meine Strategien bei Stress, Zeit- oder Leistungsdruck? Es gilt die Hilfreichen von den weniger Dienlichen zu unterscheiden.

Zudem wollen wir die stillen Ressourcen, die in uns selbst liegen, aufspüren. Impulse, Übungen, Selbstreflexionen und der offene Austausch in der Gruppe, helfen uns dabei.

Sowohl auf das Individuum zentrierte als auch ganzheitlich-systemische Ansätze begleiten uns dabei.

Bild: © Pixabay/CC0