



8. – 10. April 2019
Kloster Ehrenstein in Neustadt (Wied)

RESILIENZ

Trotz widriger Umstände wachsen

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen überstehen lässt. Sie befähigt Menschen, konstruktiv mit beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Herausforderungen und Belastungen umzugehen. In diesem Seminar kann die persönliche Resilienz reflektiert und weiterentwickelt werden. Die Fähigkeiten der inneren Stabilität und des verantwortungsbewussten Selbstmanagements werden durch Impulse, Übungen und Anregungen geweckt und gestärkt. Ebenso der achtsame Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu anderen.



Instrumente zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion ermöglichen eine Bestandsaufnahme hinsichtlich der eigenen Zufriedenheit und psychischen Widerstandsfähigkeit

Die sieben Resilienzfaktoren kennen lernen und durch vielfältige Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz in das eigene Leben integrieren

Ressourcen entdecken und verankern

Ruhe, Kraft und Schönheit des Klosters genießen

Beginn: Montag, 18 Uhr
mit dem Abendessen

Ende: Mittwoch, 13 Uhr
mit dem Mittagessen

ANMELDUNG

Doris Heinzen-Voß
Zieglerstraße 27
47058 Duisburg

info@impulswechsel.de



WEITERE INFORMATIONEN

Trainerin:

Doris Heinzen-Voß, Dipl.-Päd., Systemische Coach (SG), Gendertrainerin, Psychodrama Leiterin, Sozialtherapeutin. Seit 2014 freiberuflich tätig als Coach und Organisationsberaterin, Duisburg

www.impulswechsel.de

Seminarort:

Kloster Ehrenstein bei Neustadt an der Wied liegt malerisch eingebettet in einem bewaldeten Talkessel am Fuß der Burgruine Ehrenstein. Zur Klosteranlage gehört eine schöne, sehenswerte Kirche aus dem 15. Jahrhundert. Während der Seminare ist jeweils nur eine Gruppe im Kloster. Ihr stehen alle Tagungsräume und der große Garten zur Verfügung.

www.kloster-ehrenstein.de

Anreise:

.....mit dem Auto

Adresse zur Eingabe in ein Navigationsgerät:
Kreuzbruderweg 1, 53567 Asbach
(Achtung: Ort weicht von postalischer Adresse ab)

aus Richtung Köln oder Frankfurt:
A3, Ausfahrt „Neustadt-Fernthal“
Richtung: Neustadt/Altenkirchen

aus Richtung Trier-Koblenz-Mainz:
A48 Abfahrt Bendorf B42
Richtung Neuwied/Altenkirchen

.....mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahn bis Bad Hönningen (26 km) oder Linz (20 km), von dort mit dem Bus nach Neustadt, anschließend mit Bus oder Taxi zum Kloster Ehrenstein.

Organisatorisches

Seminarzeiten:

Mo. 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 09.00 – 12.00 Uhr
16.00 – 18.00 Uhr
Mi. 09.00 – 12.00 Uhr

Seminarort:

Kloster Ehrenstein
Kreuzbruderweg 1 - 2
53577 Neustadt
Tel.: 02683-9375820

Anmeldung:

Schriftlich bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Rechnung per E-Mail.

Max. 12 Teilnehmer*innen

Kosten:

Seminargebühr: 130 €
Unterkunft: 100 € (2 Ü + VP)

Rücktritt:

Bei Rücktritt - unabhängig vom Grund des Rücktritts - gelten folgende Stornokonditionen:

- weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn : 50%
- weniger als 1 Woche vor Kursbeginn: 80%
- weniger als drei Tage vor Kursbeginn: 100%
- Die Stornokosten sind von dem*der Teilnehmer*in zu tragen.