



## Seminar 2012 zur Stressbewältigung

# INSEL FÜR MICH

Einmal Zeit für sich nehmen und in einer Oase der Ruhe Wege zur inneren Balance finden. Dazu stehen Ihnen die Türen der **romantischen Wasserburg** Hainchen in Netphen am Fuße des Rothaargebirges am Wochenende vom 20. – 22. April 2012 offen.

**„Sollen, hätten, müssen“ - wenn Gedanken einen stressen und wie wir es schaffen, im Gleichgewicht zu bleiben:**

**Im Seminar** werden wir gemeinsam der Frage nachgehen, wie wir im Gleichgewicht bleiben und eine positiver Lebenseinstellung und Ausstrahlung gewinnen können. Als ersten Schritt schauen wir, was die persönlichen Stress-Auslöser und bisherigen Reaktionen darauf sind. Im zweiten Schritt lernen wir damit umzugehen und mehr im Gleichgewicht zu bleiben.

Darüber hinaus gibt es kleine Oasen der Ruhe und Entspannung, vor allem auch in der Natur. Sie finden Wege zur Inneren Balance und können die Lebenskräfte neu beleben.

Kommen Sie sich selbst wieder nahe, schöpfen Sie neue Kraft und das in angenehmer Umgebung und Atmosphäre. Bringen Sie gerne für Sie wichtige Menschen mit und **gönnen Sie sich „die Insel“**.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Eva-Marie Schiffer



Wasserburg in Hainchen – ein Seminarangebot in Kooperation mit der Lebenshilfe-Bildungs-GmbH

- Termin: **Freitag, 20.04.2012** (17.00h) - **Sonntag, 22.04.2012** (Mittag)
- Seminarbeitrag: 165 € Seminarbeitrag inkl. Übern. im DZ u. Verpflegung - p. P.
- Veranstaltungsort: Romantische Wasserburg in Hainchen bei Siegen
- Anmeldung: Bildungswerk der LH, **Michaela Dreher**, Tel.: 02233 / 93245–23 (- 0)
- Email: [dre@lebenshilfe-nrw.de](mailto:dre@lebenshilfe-nrw.de) / [info@lebenshilfe-nrw.de](mailto:info@lebenshilfe-nrw.de) Anmeldung bis 16. April 2012