

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

**Meine Grenzen achten -
zu mehr Lebens-Leichtigkeit gelangen**

Am 11. und 12. März 2016

Institut für Psychotherapie
systemische Beratung und Weiterbildung
Anke Pfeffermann Mühlenstr.13 57632 Strickhausen

Werfen Sie inneren Ballast ab und finden zurück zu mehr Lebens-Leichtigkeit!

Belastbarkeit gilt heute gesellschaftlich eher als Qualitätsmerkmal, sich abgrenzen kann als Schwäche oder mangelnde Leistungsbereitschaft ausgelegt werden. Es wird mehr zur Norm, alles perfekt und schnell zu erledigen. Äußere und innere Ansprüche und mögliche Konflikte tragen dazu bei.

Folgen von zu großer Belastung können sein: Unzufriedenheit, Minderwertigkeitsgefühle, Dünnhäutigkeit, mangelnde Motivation und Konzentrationsstörungen. Psychosomatische Reaktionen wie Ängste, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Gefühle von Leere und Traurigkeit. Wir sind immer wieder gefordert, die Balance zwischen innen und außen zu wahren. Neben der Berufstätigkeit gilt es auch die familiäre Situation befriedigend zu gestalten, oft kommt der private Freizeitausgleich zu kurz.

An diesem Wochenende ist Zeit zum Entschleunigen!

Die jetzige Situation wird reflektiert und analysiert: lernen Sie, Ihren eigenen Grenzen zu vertrauen!

Achtsamkeitsübungen unterstützen, sich wieder bewusster wahrnehmen zu können, zu entspannen und Körpersignale sensibler zu achten. Persönliche Ressourcen werden belebt mit dem Ziel, diese in befriedigender Weise mehr im Berufs- und Privatleben zu nutzen.

Übungen zur Abgrenzung, Stress- und Konfliktbewältigung helfen, sich auf positive achtsame Weise mit Kollegen im Team und auch im privaten Umfeld zu verständigen und Konflikte miteinander zu meistern. Eingespielte evtl. starre Kommunikationsmuster können mit diesen Methoden verändert werden, um so mehr Spielraum, Leichtigkeit und Lebendigkeit zu entfalten.

Es werden Wege angeboten, mehr in Balance zu kommen und damit wieder mehr Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu gewinnen. Das Seminar kann auch als Fortbildung beantragt werden.

Folgende Methoden werden u.a. angeboten:
Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
Übungen zur Selbstfürsorge und Selbstreflexion
Feedbackübungen

Termin: 11. und 12. März 2016

Arbeitszeiten: Freitag 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr
(inklusive 1 Stunde Mittagspause)

Tagungsort:
Bürgerhaus Gieleroth, Zum Herzberg 1, 57610 Gieleroth

Teilnahmegebühr: 150,00 Euro

Die Teilnahmegebühr kann als berufliche Aufwendung steuerlich geltend gemacht werden. Oft übernehmen Arbeitgeber auch die Kosten oder es kann ein Bildungsgutschein beantragt werden, so dass sich die Kosten reduzieren.

Ich bitte um Anmeldung bis zum 4. März 2016

Teilnahmebescheinigung:
Am Ende des Seminars erhalten alle TeilnehmerInnen eine detaillierte Teilnahmebescheinigung sowie ein Skript zum Thema

Leitung und Anmeldung: Anke Pfeffermann
Institut für Psychotherapie, systemische Beratung und
Weiterbildung
Mühlenstr. 13 57632 Strickhausen Tel.: 02685 989690
www.systemcoaching.net und www.gestalttherapie-praxis.de

Anmeldung zum Seminar

**Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Meine Grenzen achten-
zu mehr Lebens-Leichtigkeit gelangen
11. und 12. März 2016**

Name _____

Anschrift _____

Telefon _____

Email- _____

Adresse _____

Beruf / _____

Tätigkeit _____

Den Teilnahmebetrag von 150,00 Euro überweise ich:

- gesamt bis spätestens zum 4. März 2016

Westerwald Bank eG IBAN DE18573918000075551100

BIC GENODE51WW1

Kontoinhaberin Anke Pfeffermann

Mit der Zahlung des Gesamtbetrags und der Zusendung des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.

Ort Datum Unterschrift