

Angebot Quartieroase

Kurs **Zeit für mich finden**

Termine: Dienstag, 4., 18., Mai, 1., 15. und 29. Juni. Erster Termin „Schnupperabend“

Stress, Anforderungen, Verpflichtungen, Erwartungen, die an einen gerichtet werden, ständig neue Reize - all dies versetzt den Menschen in einen Zustand, in dem er sich selbst nicht mehr spürt: Angespannt und sich immer mehr selbst verlierend. Die meisten Menschen meinen, von außen kommende Anforderungen seien wichtiger als sie selbst. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Resignation und Krankheit.

Dieser Kurs ist dazu gedacht, daß wir alle lernen, uns selber wieder wichtiger zu nehmen und auf die eigene innere Stimme zu hören. In dem Maße, in dem wir uns erlauben, daß es uns gut geht, geht es auch unserer Umwelt gut, denn wir strahlen unser Wohlbefinden auf unsere Umgebung aus. Der Kurs ist gedacht als eine Mischung von Vortrag und Gespräch.

Umgang mit Verletzungen und Enttäuschungen

Vorträge an zwei Abenden 11. und 25. Mai

Niemand ist im Lauf des Lebens vor ihnen gefeit, wir alle kennen sie. Im günstigen Fall überwinden wir sie, indem wir neue Erfahrungen machen. „Zeit heilt alle Wunden“, sagt das Sprichwort. Dies stimmt nur bedingt – oft graben sich Verletzungen und Enttäuschungen so tief in die Seele ein, daß der Weg zu neuen Erfahrungen versperrt ist – diese werden durch die Brille der alten Erfahrungen gesehen. Ein Erlahmen des Lebensantriebs und Depressionen sind die Folge.

Doch auch wenn es nicht so weit kommt, ist es für jeden nützlich zu wissen, wie man mit Verletzungen und Enttäuschungen umgehen kann, damit sie möglichst bald verschwinden und keine dauerhaften Schäden in der Seele hinterlassen. Diesem Zweck sollen die Vorträge dienen.