

## Seminar

### **Gelassenheit auch unter Stress**

Stress verursacht inzwischen genau so viele Herzinfarkte wie rauchen. Damit ist Stress zu einem der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren geworden. Dennoch: Was von außen kommt und Stress verursacht, ist meist nicht zu verändern. Was aber jeder ändern kann, ist, wie er selbst mit diesen Dingen umgeht. Hilfreich sind Signale, die uns unser Körper gibt.

#### Im Seminar:

- Bewusstes Wahrnehmen Ihres Körpers – bei schönem Wetter im angrenzenden Naturschutzgebiet.
- Test für die Entlarvung Ihrer persönlichen Antreiber
- Durch das praktische Üben in simulierten Live-Situationen nehmen Sie nicht allein Wissen mit nach Hause, sondern haben dieses bereits erprobt und verfestigt für die praktische Umsetzung in Ihrem Alltag.

#### Ziele des Seminars:

- Die Botschaften Ihres Körpers wahrnehmen und nutzen
- Gelassenheit auch unter Stress
- Gesundes Management Ihrer Lebensenergie

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn begrenzt.

Ihre Investition: 485,00 Euro zuzüglich 19 % Mehrwertsteuer (brutto 553,35 Euro)  
Im Preis enthalten sind Skriptmaterial und für die Kaffeepausen Getränke und Kleingebäck.

Termin: 20. Apr. 2012, 10:00 – ca. 19:00 Uhr  
21. Apr. 2012; 9:00 – ca. 17:00 Uhr

Ort: Das Seminarhaus mit privater Atmosphäre im Luftkurort Niederehe, in der Vulkaneifel und am Rand eines Naturschutzgebiets, ist ideal geeignet, eine innere Distanz zum Alltagsgeschehen zu bekommen. Internet: [www.uexheim.de](http://www.uexheim.de). (Zusätzlich steht das Haus an den Abenden vom 19. und 20. Apr. 2012 zum Aufenthalt und zum gegenseitigen Kennenlernen zur Verfügung.)

Die Anfahrtsbeschreibung und Informationen zu den Übernachtungsmöglichkeiten erhalten Sie auf Anfrage, spätestens jedoch nach Ihrer Anmeldung.