

# LEBENSLUST UND INNERE STÄRKE

## Gute Selbstfürsorge und gelassener Umgang mit Herausforderungen

---

Ein Wochenende für  
Selbstreflexion, Gelassenheit  
und Entspannung in Bad  
Bederkesa, einem idyllischen  
Moorheilbad und Luftkurort  
(fast) an der Nordsee im  
nördlichen Niedersachsen  
zwischen Weser und Elbe.



# Was Sie an diesem Wochenende erwartet:

---

**Es wird ein Raum geöffnet, in dem Sie Ihre Selbstwahrnehmung schärfen und sich bewusst machen können, was Sie täglich antreibt. Gewohnte Denk- und Verhaltensmuster werden differenziert angeschaut: Sind Ihre inneren Antreiber vereinbar mit Ihren Sehnsuchtszielen?**

**Sie lernen sich selbst (noch) besser kennen und können sich stimmig und ausgeglichen steuern. Sie kennen Ihre Kraftquellen und können im Alltag jederzeit auf sie zugreifen.**

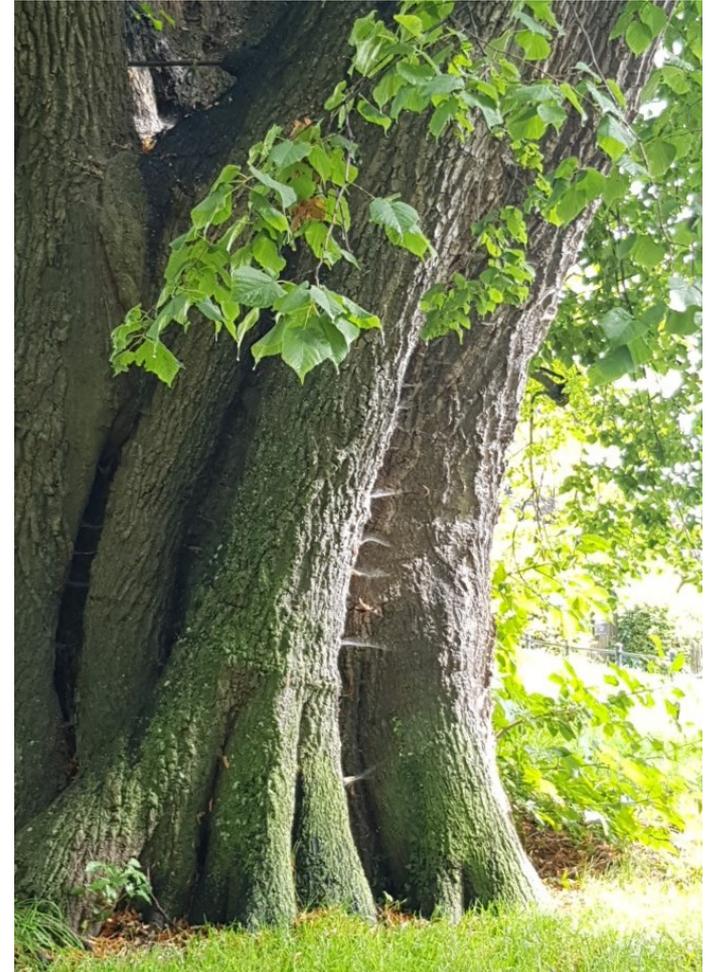
**Der entspannte Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden öffnet weitere Räume von Erkenntnis, praktischen Zugängen und Handlungsmöglichkeiten für einen gelassenen Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und den Herausforderungen unserer Zeit.**



# Inhalte

---

- Was sind meine inneren Antreiber, und wie kann ich sie steuern?
- Wie kann ich mich von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern lösen?
- Wie kann ich Freundschaft mit mir selbst fördern?
- Was ist Selbstmitgefühl, warum macht das Sinn, und wie kann ich das praktizieren?
- Wie kann ich mit Widrigkeiten, Stress und Ungewissheit im Einklang leben ?
- Wie beeinflusst Stress den Prozess des Alterns?
- Wie kann ich Zugang zu meinen Kraftquellen finden und meinen persönlichen Kräftehaushalt ausgleichen?



# Methoden

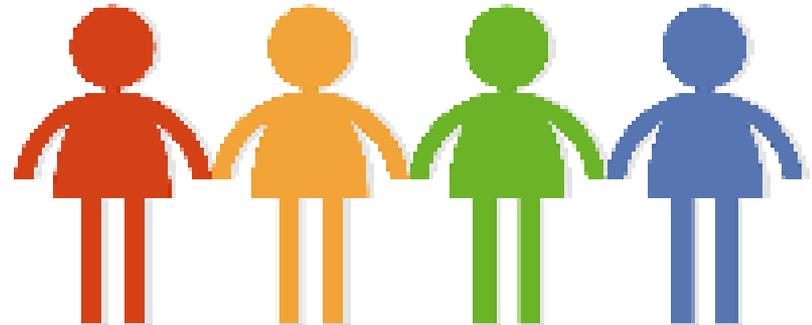
---

**Impulse auf der Basis neuester Erkenntnisse der Hirnforschung, der hypnosystemischen Arbeit sowie der Stress- und Resilienzforschung**

**Anhand der konkreten Anliegen der Teilnehmenden entstehen Gruppenübungen und Fallstudien. Es werden Lösungen entwickelt.**



**Kurze Aktivierungsübungen zur Lockerung muskulärer Verspannung zwischendurch sowie Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Prozess der Selbstreflexion.**



# Informationen zum Seminarwochenende

---

**Wann:**

**12. Mai 17 – 20 Uhr**

**13. Mai 10 – 17 Uhr**

**14. Mai 10 – 13 Uhr**

**Wo:**

**Im Mattenburger Feld 14  
27624 Bad Bederkesa / Geestland**

**Kosten 475,00 €**

**Anmeldung [milkau@tb-milkau.de](mailto:milkau@tb-milkau.de)**



# KONTAKT



**Brigitte Milkau (Diplom-Psychologin Univ.)**

**Gesund leben | gesund arbeiten  
Beratung | Training | Coaching**

**Untere Königstr. 19  
D-96052 Bamberg**

**+49 171 1992798**

**[milkau@tb-milkau.de](mailto:milkau@tb-milkau.de)**

**[www.tb-milkau.de](http://www.tb-milkau.de)**

**Wir können den  
Wind nicht ändern,  
aber die Segel  
anders setzen.**

**(Aristoteles)**

