

## Balance und Stressbewältigung

*Den Alltag meistern und Kraft schöpfen aus der Stille*

Unser Alltag ist häufig geprägt durch eine starke Arbeits- und Stressbelastung, die durch vielfältige Herausforderungen in unterschiedlichen Bereichen entsteht: Berufstätigkeit und Familie, Probleme in der Partnerschaft oder mit den Kindern, zu pflegende Angehörige und vieles mehr.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit,

- durch Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga, Meditation und Tiefenentspannung unsere Körperwahrnehmung zu schulen,
- die Auswirkungen von Belastungen zu erkunden und (neue) Bewältigungsstrategien auszuloten,
- bewusst Kontakt mit unseren Gedanken und Gefühlen aufzunehmen,
- unsere Gefühle und Bedürfnisse uns selbst und anderen beschreiben zu können und
- mit verschiedenen kreativen Methoden die innere Präsenz und Selbstfürsorge zu stärken.

Dadurch entwickeln wir uns immer stärker vom „Denken“ zum „Erleben“ hin und können den Alltag mit neuer Kraft meistern.

### Themen/Inhalte:

- Entspannungsmethoden (Yoga, Meditation, Körperreisen etc.)
- Reflexion der individuellen Belastungen, ihrer Auswirkungen und der Bewältigungsstrategien
- Basiswissen und innere Erforschung der eigenen Resilienz und innere Präsenz
- Kreatives Schreiben als Instrument zur Selbststärkung
- Inneres Ausbalancieren der verschiedenen Erwartungen und Anforderungen an die Rollen, die wir im Leben einnehmen

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen diakonischer Einrichtungen und Dienste sowie weitere Interessierte;  
Teilnehmende an der HOT-Qualifikation können dieses Seminar als Wahlbaustein anrechnen lassen

### Termin und Ort:

23. bis 25. Mai 2023

Kloster Heiligkreuztal [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de)

### Leitung:

Barbara Lehmann, Systemische Prozessbegleiterin und Facilitatorin in Transformationen sowie Journal Writing Coach und Martina Künstner, Yogalehrerin BDY/EYU

### Verantwortlich:

Martina Künstner, Bildungsmanagement

### Kosten:

495 Euro Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft für EZ Standard,

525 Euro Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft für EZ Komfort

### Anmeldung:

Theologie und Bildung, Birgit Rösler, Telefon 0711 1656-289, Fax 0711 1656 49-289,

[bildung@diakonie-wue.de](mailto:bildung@diakonie-wue.de)

Kooperationsveranstaltung Caritasverband der Erzdiözese Freiburg, Zukunft Familie e.V., Diakonisches Werk Baden und Diakonisches Werk Württemberg

Anmeldung zum Seminar „Balance und Stressbewältigung“  
23. bis 25. Mai 2023, Kloster Heiligkreuztal

per Mail: bildung@diakonie-wue.de

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Dienstadresse:

Name der Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon /Telefax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift:  Ja  Nein

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vegetarische Kost:  Ja  Nein

EZ Standard  EZ Komfort

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

*Nur vollständige Anmeldungen können verarbeitet werden.  
Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten  
werden maschinell verarbeitet, gespeichert und nur an für die Durchführung der Tagung  
relevante Personen weitergegeben.*

*Mit der Anmeldung erklären Sie hierfür ihr Einverständnis.*