



Ingrid Theresia Bleier (HP)

Tagesseminar aus der Reihe „**AUTHENTISCH LEBEN!**“

am Montag, den 04.03.2019

Wege zur eigenen Stressbewältigung -Stressfaktoren erkennen & Gelassenheit leben-

Stress und Getriebensein sind Zeichen unserer Zeit und immer mehr Menschen kommen zusehens in Schwierigkeiten und kommen immer weniger mit dieser immer schneller werdenden Umdrehung in der Arbeitswelt und in unserer Gesellschaft zurecht. Es gibt mehr und mehr körperliche Symptome und psychosomatische Beschwerden, von denen zunehmend mehr Menschen betroffen sind. Die Zeit ist reif dieses Thema zu durchleuchten und wieder den einzelnen in ein „gesundes Menschsein“ zurückzuführen.

Im Seminar gehen wir Schritt für Schritt der Frage nach: **Was macht mir Stress**, was kostet mich Kraft und Nerven – und was bringt mich von mir weg? Wie gelange ich zu einem gesunden Maß an Gelassenheit und innerem Frieden, sowie Selbstachtung und Selbstliebe im Sinne von „Ich spüre mich und ich spüre was ich im Hier und Jetzt für mich brauche“

Wir lernen außerdem Maßnahmen kennen, um die **Bewältigung von Stress** auf der **mental**en und **emotionalen Ebene zu erlernen, aber auch mit der Ebene der realen Stressbewältigung ins Gleichgewicht zu kommen**. Auch eigene Bewertungs- Perfektions- und Selbstsabotagemuster sowie Vermeidungsstrategien werden aufgedeckt und transformiert. Im Fokus steht dabei die Frage: **Welcher Stress „Typ“ bin ich und was unterstützt mich persönlich bei der Auflösung und Bewältigung von Stressfaktoren in meinem Leben?**

Inhalte:

- 1. Wie achtsam gehe ich mit mir und anderen im Alltag um?**
- 2. Was macht mir Stress in meinem Alltag und welche Situationen lösen es aus?**
- 3. Einzelrunde zur individuellen Blockadenlösung und Unterstützung zur Stressbewältigung**
- 3. Übung zur Stärkung meiner Wahrnehmung und Sinne**
- 4. Meditation: Erkenntnisfindung & Verankerung von Stille und Gelassenheit in meinem Leben**
- 5. Meditation zur Erkennung und Auflösung eigener Selbstsabotagemuster**
- 6. Übungen zur Inneren Stärke und Wertbewusstsein**

Wann: am 04.03. 2019 von 10 Uhr bis ca. 19 Uhr

Wo: bei Dr. Kerstin Franz-Kilian, Hofwiesenweg 1, 95666 Mitterteich,

Anmeldung unter: Tel. 09633/919855, info@dr-franz-kilian.de

Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt

Energieausgleich: Euro 170

*Licht & Liebe & Gottes Segen für alles Sein,
Ihre Ingrid Theresia Bleier*