



Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe



- WANN** 7 Abende | mittwochs | 29. Okt. bis 10. Dez. 2014
19.30 Uhr
- WO** Familien- und Gemeinschaftszentrum Reinach FGZ
Gigerstrasse 2a | 5734 Reinach | AG
- REFERENTEN** Heidi Albisser | Vergebungstrainerin
Richard Altorfer | Vergebungstrainer
- KOSTEN** CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar
- INFO** 034 411 27 37 | abends ab 17.30 Uhr
www.fgzentrum.ch | www.llg.ch
info@fgzentrum.ch



Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen.

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen, gewollte oder ungewollte. Die meisten Menschen spüren, wie dies ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. In der Tat gehen viele Krankheiten auf Angst, Wut und Schuldgefühle zurück. In den letzten Jahren hat sich eine eigene Versöhnungsforschung entwickelt, welche in der Vergebung einen starken gesundheitlichen Schutzfaktor erkennt. Während die meisten Religionen zur Vergebung auffordern, besteht doch in der Praxis oft eine gewisse Hilflosigkeit darüber, wie Vergeben überhaupt geschieht, ganz besonders in schwierigen Fällen.

Wer den Entschluss fasst, alte Verletzungen loszulassen und den Prozess des Vergabens zu erlernen, kann seelische und körperliche Heilung erfahren.

Das Seminar „Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe“ hilft Ihnen dabei:

1. Die Verbindung von Körper, Seele und Geist verstehen.
Wieso ist Vergebung für unsere Gesundheit so wichtig?
2. Verstehen lernen, was Vergebung ist und was Vergebung nicht ist.
Wieso ist Vergebung manchmal so schwierig? Wie kann ich vergeben lernen?
3. Zufriedenheit in der Gegenwart finden. Wichtiges und Dringendes unterscheiden lernen. Was ist die Basis meines Lebens?
4. Wut und Ärger verstehen und damit auf eine konstruktive Weise umgehen lernen.
5. Verstehen, wie Groll entsteht und wie wir damit umgehen können.
Die Quellen immer wiederkehrenden Ärgers entdecken und minimieren.
6. Tiefe Enttäuschung überwinden.
7. Neue Ziele für die Zukunft entdecken. Wie möchten Sie Ihr Leben haben?
Was hilft Ihnen, dies zu erreichen?

WANN WO



Mittwochs | 29. Okt. – 10. Dez. 2014 | 19.30 Uhr
Familien- und Gemeinschaftszentrum FGZ
Gigerstrasse 2a | 5734 Reinach

REFERENT KOSTEN INFO

Heidi Albisser | Richard Altorfer | Vergebungstrainer|in
CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar
034 411 27 37 | abends ab 17.30 Uhr
www.fgzentrum.ch | www.llg.ch | info@fgzentrum.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

