

Anmeldung zum Klosterseminar

**“Persönliches Stressmanagement
Stress-Analyse und Entspannungstechniken”**

Termin: vom 17.06.2005 bis 19.06.2005

Per Fax: 0221 – 55 9 53 89
Per Post: Institut für Time Management, Marita Vahl, Nussbaumerstr. 45
50825 Köln

Beginn: 17.06.2005 18.00 Uhr
Ende: 19.06.2005 16.00 Uhr

Ort: Zisterzienser Abtei Marienstatt
57629 Marienstatt, Hachenburg – Westerwald

Preis: EUR 430,- zzgl. 16 % MwSt.
Im Preis sind enthalten: Übernachtung im EZ
Vollpension und Teilnehmerunterlagen

Bankverbindung: Bank Deutsche Bank 24 Köln
Konto-Nr. 453 1513
BLZ 370 700 24

Firma:

Name:

Vorname:

Beruf:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon / Mobil:

Fax:

E-Mail:

Homepage:

Datum

Unterschrift

Wegbeschreibung

Mit der Bahn:

Bhf. Hachenburg (4km entfernt) Bahnstrecke Au / Sieg - Limburg

Bhf. Betzdorf (15 km entfernt) Bahnstrecke Köln - Gießen

ICE-Bhf. Montabaur (35 km entfernt) ICE-Bahnstrecke Köln - Frankfurt, dann Regio-Bus nach Hachenburg

Mit dem Auto:

von der Autobahn A 45 (Frankfurt / Gießen - Dortmund)
aus Frankfurt / Gießen: Ausfahrt Herborn-West, zunächst auf der B 255, dann auf der B 414 Richtung Hachenburg

aus Dortmund: Ausfahrt Freudenberg, auf der B 62 nach Betzdorf, dann Richtung Koblenz / Hachenburg

von der Autobahn A 48 (Trier / Koblenz)
weiter bis zum Dernbacher Dreieck, dort auf die Autobahn A 3 Richtung Köln, nächste Ausfahrt Ransbach-Baumbach, Richtung Mogendorf und Hachenburg

von der Autobahn A 3 (Frankfurt - Köln)
von Frankfurt: Ausfahrt Ransbach-Baumbach, Richtung Mogendorf und Hachenburg

von Köln: Ausfahrt Dierdorf, auf der B 413 Richtung Hachenburg

von Bonn / Siegburg: die B 8 bis Altenkirchen, auf der B 414 Richtung Hachenburg

von Limburg: zunächst auf der B 49, dann auf der B 54 Richtung Siegen, in Langendernbach Richtung Westerburg, weiter Richtung Hachenburg

Gute Fahrt!

Wir freuen uns auf Sie!



**Die Zeit beherrschen,
um nicht von der Zeit beherrscht zu werden.**



Klosterseminar

Persönliches Stressmanagement

Stress-Analyse und Entspannungstechniken

vom 17. Juni 2005, 18.00 Uhr - 19. Juni 2005, 16.00 Uhr

Termine für September / November werden zeitig bekannt gegeben.

Kennen Sie das?

Sie fühlen sich ausgebrannt und leer?

- total erschöpft
- keine Energie mehr
- nervös und gereizt
- Leistungsabfall?
- Schlafstörungen

Sie verspüren Warnsignale Ihres Körpers?

- Innere Unruhe
- Kopfschmerzen
- Antriebslosigkeit
- Anfälligkeit für Krankheiten

Sie sind unzufrieden mit sich selbst?

- Hautprobleme
- Unlust
- Depressive Stimmung
- Gewichtsprobleme

Dann haben wir ein Angebot für Sie!

Wir richten uns mit unserem Angebot an Frauen und Männer, die häufig im anspruchsvollen beruflichen und privaten Alltag schädlichen Stress-Situationen ausgesetzt sind.

Unser Rahmen für Sie:

- 1 1/2 Tage in den beruhigenden, kraftvollen Mauern der Zisterzienser Abtei Marienstatt

Unsere Ziele für Sie:

- Strategien zum erfolgreichen Umgang mit Belastungssituationen entwickeln und umsetzen lernen
- Eigene Ressourcen entdecken und stärken
- Praktisches Erleben körperlicher Entspannung

Unsere Inhalte für Sie:

- Was ist für den Einzelnen Stress?
- Analyse der eigenen Belastungssituationen
- Ablauf persönlicher Stresserfahrungen und deren Auswirkungen
- Wahrnehmungstraining hinsichtlich körperlicher Signale vor, während und nach Stresssituationen
- Persönliche Zielformulierung
- Entwicklung individuell abgestimmter Strategien
- Stärkung und Einsatz persönlicher Ressourcen
- Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen und ausprobieren

Unser Begleitprogramm für Sie:

Je nach Ihren Bedürfnissen bieten wir Ihnen an:

- Sport (Jogging, Walking, Gymnastik, etc...)
- Wandern
- Gregorianische Gesänge der Mönche in der Klosterkirche
- Eigener Chorgesang

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, da wir Ihnen während des Seminars verschiedene Körperübungen anbieten werden.

Klosterseminar

Persönliches Stressmanagement

Stress-Analyse und Entspannungstechniken

vom **17. Juni 2005**, 18.00 Uhr

bis **19. Juni 2005**, 16.00 Uhr

Ihr Nutzen:

Wir zeigen Ihnen Wege zu:

- Seelischem Gleichgewicht
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Glücksgefühl und Wohlbefinden
- Einem gesünderen Leben
- Besseren Umgang mit Ihren Mitmenschen

Ihre finanzielle Investition:

Training inklusive TeilnehmerInnen-Unterlagen, Übernachtung im EZ im Kloster mit Vollpension EUR 430,00 pro TeilnehmerIn zzgl. 16% MwSt.

<< **Besinnen Sie sich wieder auf sich selbst und Ihre Stärken!**

Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei! >>

Ihre Referenten

Marita Vahl ist seit mehr als 30 Jahren erfolgreiche Unternehmerin und hat langjährige Erfahrung im Führen und Schulen von Mitarbeitern.



Ihre praktische Berufserfahrung und ihre fundierte Ausbildung sind die Basis für Ihre erfolgreichen Coaching- und Seminarergebnisse.

Marita Vahl - Kommunikations- und Time Management Trainerin



Bernd Benninghoff - Dipl. Therapeut, Lehrer und Coach

Bernd Benninghoff ist seit 15 Jahren als Lehrer der Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen tätig. Darüber hinaus koordiniert er die Öffentlichkeitsarbeit an der UNESCO-Schule in Kamp-Lintfort, ist Gastdozent an der Heilpädagogischen Fakultät der Universität Köln, arbeitet als Coach für Kommunikations-Training in der Lehrerfortbildung und ist als freier Musiklehrer sowie als Musik- und Psychotherapeut tätig.

TeilnehmerInnen-Hinweise

Das Seminar wird durchgeführt, wenn sich mindestens 10 TeilnehmerInnen angemeldet haben. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15. Im Falle einer Absage durch das Institut für Time Management werden bereits überwiesene Seminargebühren ohne Abzüge erstattet. TeilnehmerInnen, die 10 Tage bis 5 Tage vor Seminarbeginn absagen, zahlen noch 50% der Seminargebühr; TeilnehmerInnen, die am Veranstaltungstag oder bis zu 4 Tage vorher absagen, zahlen den vollen Seminarpreis. Die Anmeldebestätigung gilt als Rechnung. Sie erhalten für die Teilnahme am Seminar eine entsprechende Teilnahmebescheinigung.