



Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe

Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen.

WANN

Jeweils mittwochs | 21. und 28. Okt. | 4., 11.,
18. und 25. Nov. | 2. Dez. 2020 | 19.00 bis 21.00 Uhr

WO

6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10

REFERENTEN

Heidi Albisser | Erwachsenenbildnerin, Mediatorin,
beratende Seelsorgerin

Tim Selinger | Theolgie und Vergebungstrainer

KOSTEN

CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar

INFO UND

bis 15. Okt. 2020 bei Eveline Reich

ANMELDUNG

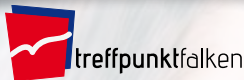
076 251 06 92 | baar@llg.ch | www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung





Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen.

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen, absichtlich oder unabsichtlich verursacht. 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 zu 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 Jew. mittwochs | 21. Okt bis 2. Dez 2020 | 19.00 bis 21.00 Uhr
WO 6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10
REFERENTEN Heidi Albisser und Tim Selinger
KOSTEN CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar
INFO UND Eveline Reich | 076 251 06 92
ANMELDUNG baar@llg.ch | www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

