



# Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe

- WANN** 7 Abende | jeweils montags | 14., 21., 28. Okt. |  
11., 18., 25. Nov. | 2. Dez. 2019 | 19.00 Uhr
- WO** 3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69
- REFERENTEN** Käthi Brand, Gesundheitsberaterin DVG | LLG und  
Pflegeexpertin und Christian Frei | Vergebungstrainer,  
Mediator, Seelsorger
- KOSTEN** CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar  
70% Preisreduktion mit der KulturLegi!  
[www.kulturlegi.ch/bern](http://www.kulturlegi.ch/bern)
- INFO UND ANMELDUNG** bis So. 6. 10. 2019 bei: Simone Wyss | 076 503 47 30  
[simone.wyss@llg.ch](mailto:simone.wyss@llg.ch) | [www.llg.ch](http://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**

7 Abende | jeweils montags  
14. Okt. bis 2. Dez, 2019 | 19.00 Uhr

**WO**

3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69

**REFERENTEN**

Käthi Brand | Gesundheitsberaterin und Pflegeexpertin  
Christian Frei | Vergebungstrainer, Mediator, Seelsorger

**KOSTEN**

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

**INFO UND**

bis Sonntag, 6. Okt. 2019 bei Simone Wyss | 076 503 47 30

**ANMELDUNG**

simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

