

Kursgebühren

Kursgebühr	150,00 Euro
Übernachtung und Verpflegung	
im Einzelzimmer	143,00 Euro
im Doppelzimmer	129,00 Euro

Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von 45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto: Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Sparkasse Roding

IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00

Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben. Die Restzahlung wird bei Ankunft in bar oder mit EC-Karte bezahlt. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten.

Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Anzahlung Frau Kurz

Gleichzeitig leisten Sie bei der Anmeldung bitte eine **Anzahlung von 20,00 Euro** an Frau Kurz

IBAN DE82 1001 0010 03446251 38

Diese wird bei Stornierung nicht zurück erstattet. Die Restzahlung bei Kursbeginn in bar an die Kursleitung..

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

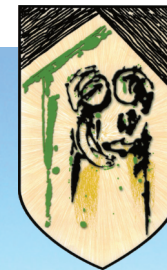


Arbeit und Erholung im Lot



16. - 18. Juni 2023

GK 04



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



Einladung

Arbeit und Erholung im Lot – Den Alltag gelassen meistern

Nehmen Sie sich ein Wochenende lang Zeit für sich. Entdecken Sie Ihre persönlichen „wunden Punkte“, aber auch Ihre Kraft- und Erholungsquellen.

Finden Sie heraus, wie Sie mit den vielfältigen Herausforderungen im Alltag gut umgehen können.



Für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude!

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

*„Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das Leben
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

Programminhalte

Achtsamer Umgang mit Stress

- ▶ Was ist Stress? Basiswissen zum Thema Belastung und Erholung
- ▶ Mit **Achtsamkeit** Stressoren und körperliche Reaktionen darauf bewusst machen
- ▶ Eigene **Stressverstärker** kennen und Gegenmaßnahmen entwickeln
- ▶ Den Grübelkreislauf stoppen und hilfreiche Gedanken finden
- ▶ Beziehungen als **Kraftquellen** wahrnehmen und nutzen
- ▶ **Wertschätzung** als wichtige Ressource
- ▶ Wissenswertes über **Erholung und Gesunden Schlaf**



Kursleitung

Frau Gabriele Kurz
Psychologin, Supervisorin BdP



Termin

16. - 17. Juni 2023, GK 04
Freitag, 17:00 Uhr -
Sonntag, 13:00 Uhr

Adresse und Kontakt

Haus der Begegnung
Kloster St. Dominikus, Strahlfeld
Hofmarkstraße 14 a
93426 Roding-Strahlfeld
Telefon 09461 / 91 12-0
hdb@kloster-strahlfeld.de
www.hdb-kloster-strahlfeld.de