Ihre ersehnte Auszeit

Um bei sämtlichen familiären Ansprüchen, beruflicher Verantwortung und oftmals überfüllten Terminkalendern nicht den Überblick zu verlieren und das Leben dabei aus den Fugen gerät, ist es wichtig, sich immer wieder **Zeiten der Ruhe und Orientierung** zu suchen und zu gönnen. Nehmen Sie sich Ihre ersehnte **Auszeit als Energiequelle** zum auftanken.

Themen mit denen wir uns beschäftigen:

- Wie kann ich den **Glauben an mich selbst** und an die eigenen Kräfte stärken?
- Wie kann ich gut für mich sorgen?
- Wie kann ich lernen, leichter „Nein“ zu sagen?
- Welche Ressourcen habe ich und wie kann ich diese aktivieren?
- Wie kann ich mich entspannen und wie kann ich das in meinem Tagesablauf umsetzen?

Kloster-Wochenende

Wohnen im Kloster

Sie wohnen in gepflegten Gästezimmern des Centrums St. Michael inmitten der angenehmen und ruhigen Atmosphäre eines Klosters, das sich direkt an der Maas und im Grünen befindet. Lassen Sie sich inspirieren von der besonderen Stimmung dieses Ortes und der Menschen, die dort leben. **www.steyl.eu**

Raum haben – Raum geben

An unseren gemeinsamen Tagen finden Sie Raum, um Abstand vom Alltag zu gewinnen. Sie kommen zur Ruhe und können wieder **bei sich sein**. Ihre Sinne werden geweckt und Raum für neue Ideen entsteht.

Endlich ich - Zeit für mich.

Kloster-Wochenende

Methoden

In herzlicher Atmosphäre findet das Seminar in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Frauen statt.

Wir arbeiten im geschützten Raum und bei schönem Wetter in der freien Natur.

Neben Gesprächen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen beschäftigen wir uns mit Texten und Musik sowie kreativen Methoden wie Bewegung, Tanz und Malen.

Und: es bleibt genügend Zeit, um sich auch außerhalb der Gruppe zu erholen, inne zu halten, zu träumen und am Ufer des Flusses seine Gedanken fließen zu lassen…

Konditionen

- Seminargebühr **250€** inkl. MwSt.
- Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension (2x57,50€) **115€**
- Seminarbeginn: Freitag 18 Uhr
- Seminarende: Sonntag 14 Uhr

Zu meiner Person

Martina Göß

- Diplom-Sozialpädagogin
- Psychoonkologin (Institut für medizin-psychologische Fort- und Weiterbildung psy.kom, Universitätsklinik Köln)
- Systemische Therapie und Beratung (hsi Helm Stierlin Institut, Heidelberg) i.A.
- BGT-Trainerin
  Bochumer Gesundheitstraining
- NLP Master Practitioner (DVNLP)
- Langjährige Berufserfahrung im psycho-sozialen und klinischen Bereich

Weitere Angebote

- Psychoonkologische Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Coaching
  zur Entscheidungsfindung bei persönlichen und beruflichen Veränderungsprozessen
- Bochumer Gesundheitstraining
- **ZeitRAUM. - Seminare**
  - Strandläufertage auf Juist für krebserfahrene Frauen
  - Kreta für Krebserfahrene und Angehörige

Kontakt

Dipl.-Sozialpädagogin Martina Göß
Humboldtstr. 74
41061 Mönchengladbach

Fon: 02161 9489233
Mobil: 0177 6022013
info@martina-goess.de
www.martina-goess.de

Martina Göß
Psychosoziale Beratung & Coaching

ZeitRAUM.

Kloster-Wochenende
in Steyl, Niederlande
für krebserfahrene Frauen

10. – 12. September 2010

Stille. Ruhe. Innehalten.

Martina Göß
Psychosoziale Beratung & Coaching