

## Balance und Stressbewältigung

*Den Alltag meistern und Kraft schöpfen aus der Stille*

Unser Alltag ist häufig geprägt durch eine starke Arbeits- und Stressbelastung, die durch vielfältige Herausforderungen entsteht: Berufstätigkeit und Familie, Arbeitsverdichtung, Zeitdruck, Digitalisierung der Arbeit, durch Personalabbau oder nicht besetzte Stellen, Zunahme von Verantwortung, Probleme mit Kollegen/innen, in der eigenen Familie und anderes mehr. Nicht zuletzt belasten uns die vielfältigen Rollen, die wir im Leben innehaben und die Erwartungen, die daran geknüpft sind. Eine kleine Auszeit kann helfen, Atem zu holen, sich bewusst zu orientieren und auszubalancieren.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit,

- zur Ruhe zu kommen mit einfachen Yoga- und Atemübungen sowie Achtsamkeitsübungen in der Natur, Tiefenentspannung und Meditation,
- die Auswirkungen von Belastungen zu erkunden und (neue) Bewältigungsstrategien auszuloten,
- bewusst Kontakt mit unseren Gedanken und Gefühlen aufzunehmen,
- unsere Gefühle und Bedürfnisse uns selbst und anderen beschreiben zu können und
- mit verschiedenen kreativen Methoden die innere Präsenz und Selbstfürsorge zu stärken.

Dadurch entwickeln wir uns immer stärker vom „Denken“ zum „Erleben“ hin und können den Alltag mit neuer Kraft meistern.

### Themen/Inhalte:

- Entspannungsmethoden (Yoga, Meditation, Körperreisen etc.)
- Reflexion der individuellen Belastungen, ihrer Auswirkungen und der Bewältigungsstrategien
- Basiswissen und innere Erforschung der eigenen Resilienz und innere Präsenz
- Kreatives Schreiben als Instrument zur Selbststärkung
- Inneres Ausbalancieren der verschiedenen Erwartungen und Anforderungen an die Rollen, die wir im Leben einnehmen

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen diakonischer Einrichtungen und Dienste.  
Darüber hinaus sind andere Interessierte herzlich willkommen.

### Termin und Ort:

13. bis 15. Mai 2025, Kloster Heiligkreuztal, [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de)

### Leitung:

Barbara Lehmann, Moderatorin, Trainerin sowie Journal Writing Coach ([www.barbaralehmann.de](http://www.barbaralehmann.de))  
Hanna Wittstadt, Yogalehrerin und Meditationsleiterin ([www.yoga-gruen-darmstadt.de](http://www.yoga-gruen-darmstadt.de))

### Kosten:

540 Euro Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft für EZ Standard

575 Euro Kursgebühr inkl. Verpflegung und Unterkunft für EZ Komfort

**Anmeldelink:** <https://dww.amosweb.de/reg/anmeldung/197481/start>

### Information:

Theologie und Bildung, Birgit Rösler, Telefon 0711 1656-289, [bildung@diakonie-wue.de](mailto:bildung@diakonie-wue.de)