

**Sind Sie im „Stress“?**

Kommt es oft vor, dass Sie hektisch sind oder gereizt reagieren? Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich überlastet, über- auch unterfordert oder gar hilflos fühlen? Im Beruf, in der Familie, in der Freizeit?

„Ich bin im Stress!“, damit beschreiben wir häufig eine körperliche und/oder seelische Verfassung, die unser Wohlbefinden einschränkt und uns u. U. sogar extrem belastet. Und allzu oft sehen wir diesen „Stress“ als etwas an, das von außen kommt, das wir nicht beeinflussen können, als etwas, dem wir wehrlos und ohnmächtig gegenüberstehen.

Doch wir können lernen zu verstehen, wodurch Stress für uns entsteht, was er mit uns macht und warum wir in bestimmten Situationen in einer bestimmten Art und Weise reagieren. Und dann können wir daran etwas ändern und so zu mehr innerer Ruhe, nachhaltiger Ausgeglichenheit und dauerhafter Zufriedenheit finden.

**Was können Sie tun?**

Was Sie brauchen, ist die Bereitschaft zur Veränderung!

- ◆ Haben Sie Lust und den Mut dazu?
- ◆ Sind Sie „gestresst“, aber auch neugierig und entwicklungsfreudig?
- ◆ Wollen Sie selbstverantwortlich handeln und fürsorglich mit sich umgehen?
- ◆ Und sich zusammen mit anderen darin üben?

**Mein Angebot:**

Dann lade ich Sie unter meiner wertschätzenden Leitung ein zu

- ◆ einem behutsamen und achtsamen Blick auf sich selbst und die eigene Lebenssituation,
- ◆ einem zwanglosen Austausch über Schwieriges und Belastendes,
- ◆ geruhsamen Nachdenken und motivierender Anregung,
- ◆ wohltuenden Entspannungsmethoden,
- ◆ phantasiereichen Reisen nach innen und
- ◆ Freude mit anderen und Aufmerksamkeit mit sich selbst.

Wir treffen uns an 5 Abenden für 2 Stunden im Abstand von ca. 2 Wochen. Weitere Informationen auf Anfrage:

Rufen Sie mich an:

**05674 925871**

oder schreiben Sie mir:

**info@personzentrierte-beratung-und-supervision.de**

**Idee, Konzeption und Leitung des Seminars:**

Margarete Maria Kuhn M.A.

Coach, Beraterin, Supervisorin, Referentin

**Arbeitsweise und Methoden:**

Impuls-Vortrag, Angeleitete Selbstreflexion,

Meditation, Phantasiereise,

Entspannungstechniken

**Informationen zu mir:**

- ◆ Ausbildung in Personenzentrierter Beratung und Supervision und Klientenzentrierter Gesprächsführung (GfKT, 5 Jahre)
  - ◆ Weiterbildungen GfK, Lösungsorientierte Beratung, Körper- und Energiearbeit
  - ◆ Beraterin, Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung
  - ◆ Zusatzausbildung in IT- und Managementbereich
  - ◆ Verlagslektorin/-redakteurin
  - ◆ Familienzeit
  - ◆ Studium Romanistik, Germanistik, Buchwesen
- \* 1957, verheiratet, 2 Kinder (1993, \*1995)

Seminar für Frauen:

# Stress loslassen Zum Ausgleich finden Balance halten



„Unsere wahre Heimat ist der gegenwärtige Augenblick.“  
Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch und Zen-Meister