

**FAMILIEN- UND  
GEMEINSCHAFTSZENTRUM**  
Reinach – Wynental  
[www.fgzentrum.ch](http://www.fgzentrum.ch)



# Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe

Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen.

**WANN**

Jeweils mittwochs

14. Oktober bis 25. November 2020 | 19.30 Uhr

**WO**

5734 Reinach AG | Gigerstrasse 2a  
Familien- und Gemeinschaftszentrum FGZ

**REFERENTEN**

Richard Altorfer | Vergebungstrainer  
Paul Wright | Pastor

**KOSTEN**

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

**INFO UND**

bis 13. Okt. 2020 bei Richard Altorfer

**ANMELDUNG**

034 411 44 55 | [info@fgzentrum.ch](mailto:info@fgzentrum.ch)

[www.fgzentrum.ch](http://www.fgzentrum.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 Vergebens 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** Jeweils mittwochs | 14. Okt. bis 25. Nov. 2020 | 19.30 Uhr  
**WO** 5734 Reinach AG | Gigerstrasse 2a  
Familien- und Gemeinschaftszentrum FGZ  
**REFERENTEN** Richard Altorfer und Paul Wright  
**KOSTEN** CHF 120.– pro Person | CHF 180.– pro Paar  
**INFO UND** bis 13. Okt. bei Richard Altorfer | 034 411 44 55  
info@fgzentrum.ch | www.fgzentrum.ch | www.llg.ch



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

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

