



Information
CHRISTIAN.FREI@LLG.CH



INFO - ANMELDUNG:
CHRISTIAN FREI | +41 76 565 19 30

KOSTEN: 170 CHF EINZELPERSON
260 CHF EHEPAARE, JEWELIG FÜR 7 ABENDE



REBEKKA HEGNER
SOZIALPÄDAGOGIN IN AUSBILDUNG



CHRISTIAN FREI M.A.
SEELSORGER
LEBENSBERÄTER
VERGEBUNGSTRAINER



 **Newstart Plus**
Gesundheit ganzheitlich



LERNEN SIE ZU VERGEBEN IHREM INNEREN FRIEDEN UND IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

08. & 15.12.2022 | 12.01. – 09.02.2023
7 ABENDE, IMMER | 19:00 Uhr

♀ KRONENSAAL 2 (1. STOCK),
BRASSERIE KRONE, BAHNHOFSTRASSE 163
8620 WETZIKON



©2022 | ISTOCKPHOTO.COM



Information
CHRISTIAN.FREI@LLG.CH



INFO - ANMELDUNG:
CHRISTIAN FREI | +41 76 565 19 30



DR. MED. RUEDI BRODBECK
FACHARZT FMH FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
PSYCHOSOMATISCHE UND
PSYCHOSOZIALE MEDIZIN (SAPPM)



 **Newstart Plus**
Gesundheit ganzheitlich



ENTDECKEN SIE DIE HEILKRAFT DER VERGEBUNG

DONNERSTAG | 17. NOVEMBER 2022 | 19:00 Uhr

♀ KRONENSAAL
BRASSERIE KRONE, BAHNHOFSTRASSE 163
8620 WETZIKON



©2022 | ISTOCKPHOTO.COM



Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen, gewollte oder ungewollte. 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 eigentliche Versöhnungsforschung entwickelt, welche in der Vergebung einen starken gesundheitlichen Schutzfaktor erkennt. Während die meisten Religionen zur Vergebung auffordern, so besteht doch in der Praxis oft eine gewisse Hilflosigkeit darüber, wie denn Vergeben überhaupt geschieht, ganz besonders in den schwierigen Fällen.

Wer den Entschluss fasst, alte Verletzungen loszulassen und den Prozess des Vergehens zu erlernen, kann seelische und körperliche Heilung erfahren.



Der Vortrag «Entdecken sie die Heilkraft der Vergebung» und das 7-teilige Seminar „Lernen Sie zu vergeben – Ihrem inneren Frieden und Ihrer Gesundheit zuliebe“ helfen Ihnen dabei:

1. Die Verbindung von Körper, Seele und Geist verstehen. Wieso ist Vergebung für unser Wohlbefinden und 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 Enttäuschungen überwinden.
7. Neue Ziele für die Zukunft entdecken. Wie möchten Sie Ihr Leben haben?