


Würden Sie gerne eine Wanderung unternehmen mit einem Rucksack voller Steine? Sicher nicht!

Was wir unserem Körper nie antun würden, muten wir aber unserer Psyche zu. Wir schleppen schwere Lasten mit uns herum: Enttäuschungen, Kränkungen, seelische Verletzungen, etc. Die Folgen sind: Ärger, Zorn, Wut, Groll, Verbitterung und fehlende Lebensfreude. Sie blockieren unseren Fortschritt genauso wie der Rucksack voller Steine. Und sie machen uns auch körperlich krank. Anhaltende Wut ist einer der stärksten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.

Aber wie können wir diesen Rucksack ausräumen? Durch Vergebung!

„**Vergebung ist also ein stärkerer Schutzfaktor als gesunde Ernährung.**“ (Dr. Bösch) Es ist sehr gut, sich mit einer gesunden Ernährung zu befassen. Vergebung ist für unsere seelische und körperliche Gesundheit allerdings noch wichtiger!

Diese Vortragsreihe befasst sich ausführlich mit den verschiedenen Aspekten des Schutzfaktors Vergebung.



**VERGEBUNG
ihrer Gesundheit
zuliebe**

1. TERMIN Montag | 23. März 2020 | ☺ 19.00

Was ist Vergebung und was nicht?

Vergebung ist von immenser Bedeutung für jede glückliche Beziehung, aber sie ist kein Freibrief, sich ständig neu verletzen zu lassen.

2. TERMIN Montag | 30. März 2020 | ☺ 19.00

Zorn und Wut verstehen

In manchen Situationen ist Zorn angebracht und enthält eine wichtige Botschaft. Wie können wir mit unserem Zorn umgehen, ohne uns selbst und anderen zu schaden?

3. TERMIN Montag | 6. April 2020 | ☺ 19.00

Den Prozess der Vergebung verstehen

Sie haben die Wahl, ob Sie seelische Verletzungen weiter mit sich herumschleppen wollen oder nicht. Wie räumen wir den emotionalen Rucksack aus?

4. TERMIN Montag | 20. April 2020 | ☺ 19.00

Zuversicht in der Gegenwart finden

Enttäuschungen und Kränkungen halten uns in der Vergangenheit fest. Wie können wir den Weg der Vergebung gehen und wieder die Gegenwart genießen?

5. TERMIN Montag | 27. April 2020 | ☺ 19.00

Tiefe Enttäuschungen überwinden

Wie können wir mit tiefen Enttäuschungen umgehen und mit neuer Energie und Lebensfreude die Zukunft gestalten?

REFERENT

Hans Hartig | dipl. Lebens- und Sozialberater und Seelsorger, Ausbildungen in Gesprächstherapie, Tiefenpsychologie, Theologie und Trauerbewältigung. Psychologischer Berater mit dem Fachbereich Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl. Verheiratet, zwei erwachsene Kinder



WO

**Liga Leben und Gesundheit Kreams
Schillerstraße 8 | 3500 Kreams**

KOSTEN

Eintritt frei!

**ANMELDUNG
& INFO**

☎ 0676 833 222 12

🌐 www.llg.at/veranstaltungen

Ein Service der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten