



# Kursangebot «Geh Deinen Weg und sei ganz»

## Heilsame Schritte zur Burnout-Prävention

Fühlen Sie sich auch oft ausgebrannt, erschöpft, am Rande Ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit?

Gehören chronischer Stress und anhaltende Anspannung zu Ihrem Alltag?

Haben Sie Sorge, dem Zeit- und Leistungsdruck, dem Multitasking und den Problemen Ihres Lebens auf Dauer nicht mehr gewachsen zu sein?

**Dann wird es Zeit, innezuhalten, Ihr Leben zu entschleunigen und Prioritäten zu setzen, bevor der Zustand totaler Erschöpfung Sie endgültig erreicht.**

Burnout ist kein notwendiges und unabwendbares Schicksal, dem Sie einfach nur ausgeliefert sind. Jeder kann sein Leben verändern, wenn er sich die Zeit nimmt, es einmal mit Abstand und aufmerksam zu betrachten.

Es gilt, die Stressfallen frühzeitig zu erkennen und aktiv gegenzusteuern. Es gilt auch, neue Werte zu entdecken, Nein sagen zu lernen, den Rhythmus des eigenen Lebens zu überdenken und dem Leben eine neue, heilsamere Ordnung zu geben.

In unserem Seminar möchten wir in schönster klösterlicher Umgebung erste Schritte eines neuen ganzheitlichen Weges entdecken: damit das Leben für Sie wieder sinnvoll und lebenswert wird.

Seien Sie herzlich willkommen!

Ihre Sr. Philippa Rath OSB

## Kurselemente

**Zeiten der Stille und Besinnung**

**Meditation/Gebet**

**Impulse zur Neuorientierung**

**Selbsterfahrung in der Gruppe**

**Möglichkeit zu Einzelgesprächen**

**Entspannungsübungen**

**Wüstentag**



### Die Kursleiterin:

Sr. Philippa Rath, war vor ihrem Eintritt in die Abtei St. Hildegard Journalistin in verschiedenen Medien. Sie ist Theologin, Historikerin und Logotherapeutin (sinnzentrierte Psychotherapie) und begleitet seit vielen Jahren Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen. Sie arbeitet eng mit dem Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen und Wien zusammen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:**

Datum des Kurses

Name, Vorname

Straße

PLZ und Ort

e-Mail/Fax

Telefon

Ich benötige spezielle Kost /habe eine Allergie /bin Diabetiker/in

Datum und Unterschrift

**Termin:**

**Freitag, 07. Januar - Sonntag, 16. Januar 2011**

Anreise: Freitag von 14.30 - 16.30 Uhr

Abreise: Sonntag nach dem Mittagessen

Kosten: Zimmer mit Dusche und WC, Vollpension im Gästehaus des Klosters: 540,- EUR

Kursgebühr: 400,- EUR, max. 12 Personen

Seminarbeginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

Sr. Philippa Rath - Abtei St. Hildegard

Klosterweg 1 - 65385 Rüdesheim am Rhein

e-Mail: [sr.philippa@abtei-st-hildegard.de](mailto:sr.philippa@abtei-st-hildegard.de)

[www.abtei-st-hildegard.de](http://www.abtei-st-hildegard.de)



Gastbereich der Abtei St. Hildegard  
Klosterweg 1  
D-65385 Rüdesheim am Rhein  
Telefon +49(0)6722 499-122  
Telefax +49(0)6722 499-178  
gaeste@abtei-st-hildegard.de  
www.abtei-st-hildegard.de

BENEDIKTINERINNENABTEI  
ST. HILDEGARD



## Heilsame Schritte zur Burnout-Prävention

**Sich Zeit für Stille und Besinnung  
nehmen an einem besonderen Ort.  
Zu sich selbst finden  
mit Hilfe erfahrener Begleitung.  
Sein Leben überdenken  
und neu ordnen.  
Sinn finden und Freude erleben.**



### **So finden Sie den Weg in die Abtei St. Hildegard:**

Bahn: Bahnhof Rüdesheim am Rhein  
PKW: von Norden kommend A3 Richtung Frankfurt,  
Wiesbadener Kreuz A 66 Richtung Wiesbaden, dann auf  
die B 42 Richtung Rüdesheim. Am Ortseingang rechts der  
Ausschilderung „Abtei St. Hildegard“ folgen. Von Süden  
kommend A 61 bis Autobahnkreuz Bingen, dann Richtung  
Bingen Innenstadt und mit der Fähre über den Rhein nach  
Rüdesheim. Ab der Ortsmitte der Ausschilderung folgen.  
Flugzeug: Flughafen Frankfurt am Main, dann Zug oder  
Auto Richtung Wiesbaden. Von dort aus per Bahn oder per  
Auto nach Rüdesheim.

Die Abtei St. Hildegard liegt oberhalb von Rüdesheim am Rhein mitten in den Weinbergen. Sie ist das Eingangstor zum Weltkulturerbe Mittelrheintal, einer einzigartigen Kultur- und Weinlandschaft.

Das Gästehaus der Abtei mit 16 Einzelzimmern wurde 2008 neu eröffnet und verbindet stilvollen Komfort mit klösterlicher Schlichtheit. Es bietet den Gästen neben den Zimmern mit Dusche/WC einen Meditationsraum, zwei Seminarräume, einen Leseraum und eine Teeküche. Ein Gästegarten lädt zum Entspannen und Verweilen ein.



**Kursangebot «Geh Deinen  
Weg und sei ganz»**