



Kursangebot «Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.»

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, 23. September - Sonntag, 02. Oktober 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
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 «Der Mensch
wird des Weges geführt, den
er wählt.»**