

Saluto-Genese 2023



Vom gesundheitsförderlichen und sinnstiftenden Umgang
mit den Krisen und Herausforderungen,
die uns das Leben stellt.

Kurs 1: Do 20. April 16.00 Uhr bis So 23. April 13.00 Uhr

Kurs 2: Do 28. September 16.00 Uhr bis 1. Oktober 13.00 Uhr

Im Kloster St. Peter Bludenz

Du kannst kein erfülltes Leben haben,
wenn du nicht weißt, was sich durch dich erfüllen soll (M. Schleske)

Häufig bläst uns der Wind mit seinen je eigenen Herausforderungen von Krisen, Unsicherheiten, Abschieden oder Neuaufbrüchen entgegen. Das Konzept der Salutogenese führt uns ein in die Lebenskunst, unsere Segel in den Windböen unseres Lebens neu zu setzen, diese als erfrischenden „Aufwind“ zu erfahren, um in eine neue, lebensförderliche und sinnstiftende Lebensgestaltung zu gelangen. Dabei geht es darum, Quellen der Zuversicht und des Vertrauens in sich selbst und um einen herum zu erschließen und zu festigen.

Dieser Kurs will

- * Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Lebensführung und -gestaltung vorstellen
- * zur Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitswelt mit seinen Herausforderungen anregen
- * aufzeigen, wie sich Verletzlichkeiten des Lebens zur Lebensstärke wandeln
- * anregen, um geistliche Quellen zur Stärkung des je eigenen Lebens zu erschliessen.

Referierende

Cornelia Knipping MAS

Dipl. Pflegefachfrau, Lehrerin, MAS Palliative Care und Organisations-Ethik, Buchautorin

Kosten: Kurs 1 und 2

Kursgeld: € 160,-

Pension EZ mit Du/WC € 210,-

Pension EZ mit DU/WC im Gang € 186,-

(für Pensionspreise Änderungen vorbehalten)

Beginn: Donnerstagnachmittag 16.00 Uhr

Abschluss: Sonntag mit dem Mittagessen

Anmeldung:

Kloster St. Peter

St. Peterstr. 45/2

6700 Bludenz

sankt.peter@aon.at

Telefon: +43 5552 623 29

Informationen zum Kurs:

cornelia.knipping@outlook.at

Telefon: +43 676 5317 621