

Veranstaltungsort:

Alle Kursabende finden im Adventhaus Dresden, Haydnstraße 16, 01309 Dresden statt und beginnen jeden letzten Mittwoch im Monat jeweils um 19.00 Uhr.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

So erreichen Sie uns:

Mit dem öffentlichen Nahverkehr der Straßenbahnlinien 4, 10 und 12 sowie der Buslinie 64 bis Haltestelle Fetscherplatz.

Das Adventhaus befindet sich ca. 250 m rechts hinter dem Gebäudekomplex der Sparkasse / BfA.

Bitte beim Kursleiter anmelden:

Pastor Simon Krautschick

Telefon: 0151 / 20 30 00 71

E-Mail: simon.krautschick@adventisten.de

lebensschule

ist ein Angebot der Adventgemeinde Dresden.

Titelbild: © Tom Wang | Dreamstime.com

lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung.

lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf Anregungen psychoedukativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert.

Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.



Mehr Informationen unter:
www.lebensschule.de

Gelassen sein in stürmischen Zeiten



lebensschule
forum zum menschsein



Gelassen sein in stürmischer Zeit

Kennen Sie Menschen, neben denen die Blitze einschlagen und die trotzdem ihr Lächeln und ihre Ruhe nicht verlieren? Menschen, die kaum etwas erschüttert? Menschen, die selten in Hektik geraten und sich nicht aufregen? Sie strahlen innere Ruhe aus, sind mit sich selbst im Reinen, treffen besonnene Entscheidungen, lassen negativen Stress vor der Tür und leben dadurch gesünder.

Jedenfalls träumen wir davon, so gelassen zu sein. Dabei lässt sich Gelassenheit erlernen und trainieren. Auch wenn niemand so ein überhöhtes Ideal erreichen wird, hat schon etwas mehr Gelassenheit wohltuende Auswirkungen auf unser Leben.

Dieser Kurs der Lebensschule nimmt sie mit auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Wir werfen einen Blick auf unsere Lebensphilosophie. Wir treten in Disput mit unseren inneren Antreibern und Schreckgespenstern. Wir bieten den Dingen Versöhnung an, die wir nicht ändern können. Sogar unsere Körperhaltung nimmt Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Entdecken Sie neue Möglichkeiten gelassener zu leben.

Kursinhalte

- 1. In mir selbst zu Hause sein: Die passende Haltung zum Leben finden.**
Gelassenheit ist mehr als nur eine Charaktereigenschaft von Menschen, die sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lassen. Gelassenheit gründet in der Weisheit, Schritte zur eigenen Veränderung zu gehen und zugleich mit den nicht veränderbaren Umständen Frieden zu schließen.
- 2. Hetz mich nicht! Der Einfluss von Menschen und Dingen auf unsere Gelassenheit.**
Unsere Gelassenheit leidet, wenn wir häufig versucht sind mehr zu leisten, als aufgrund unserer Fähigkeiten oder angesichts der Verhältnisse möglich ist. Urheber dieser Überforderung ist eher unser Innenleben, als es die äußeren Umstände sind. Wohlwollende Beziehungen tragen mehr zur Gelassenheit bei als das, was wir besitzen oder leisten.
- 3. Gelassenheit in Zeiten der Veränderung: Grenzen akzeptieren und darin Raum zum Leben finden.**
Unsere Freiheit soll durch nichts eingeschränkt werden. Wir wollen individuelle Entscheidungen treffen. Trotzdem stolpern wir immer wieder über Grenzen, die uns unsere inneren Eigenschaften und äußeren Umstände setzen. Wenn wir uns mit unserer Begrenztheit versöhnen, können wir gelassener leben.

- 4. Freundschaft mit mir selbst schließen: Gesunden Selbstwert entwickeln.**
Die Art, wie wir über uns selbst denken, beeinflusst wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Unser Selbstwert entscheidet mit darüber, wie gelassen wir durch unsern Alltag gehen. Deshalb ist ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit ein liebevoller Blick auf uns selbst.

Termine

1. Kursabend: 31. März 2021 | 19.00 Uhr

In mir selbst zu Hause sein

2. Kursabend: 28. April 2021 | 19.00 Uhr

Hetz mich nicht!

3. Kursabend: 26. Mai 2021 | 19.00 Uhr

Gelassenheit in Zeiten der Veränderung

4. Kursabend: 23. Juni 2021 | 19.00 Uhr

Freundschaft mit mir selbst schließen