

# Umgang mit Belastungen und Stress

Zielgruppe:	Offenes Angebot (nicht nur für Mitarbeiter/-innen)
Kursnummer:	13/12
Kursbeschreibung:	<p>Dieser Kurs ist eine Kombination aus Theorie, Praxis und Selbsterfahrung. Zunächst werden allgemeine Grundkenntnisse und Prinzipien der Stress-Entstehung sowie Stress-Bewältigung vermittelt. Darauf folgen die eigene individuelle Stress-Analyse sowie die Entwicklung von eigenen Lösungsstrategien. Es geht auf der einen Seite darum, die Bedingungen von Stress nach Möglichkeit zu verändern. Auf der anderen Seite ist der Umgang mit nicht veränderbaren Gegebenheiten zu optimieren. Dabei spielt Achtsamkeit für eigene kognitive Prozesse, Gefühle und Bedürfnisse eine entscheidende Rolle. Es werden hierzu Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und Kontemplation vorgestellt und selbstständig geübt.</p> <p>Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf seine eigene Stresssituation einzulassen und hinzusehen sowie offen für neue Möglichkeiten zu sein und sich hierfür in Achtsamkeit üben zu wollen.</p>
Referent:	Dr. Eric Berr
Termin:	11. Juli 2012      9:30 bis 18 Uhr 12. Juli 2012      9 bis 18 Uhr 13. Juli 2012      9 bis 16 Uhr
Ort:	<b>Barmherzige Brüder Kostenz</b>
Anmeldung:	<b>Für Mitarbeiter/-innen der Barmherzigen Brüder erfolgt die Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragten der jeweiligen Einrichtung, Adresse Seite 85. Personen, die nicht bei den Barmherzigen Brüdern arbeiten, melden sich direkt in Kostenz an, Adresse Seite 85.</b>
Anmeldeschluss:	<b>11. Mai 2012</b>
Kosten für Kurs:	294,00 €
Kosten für Tagesverpflegung:	70,50 € Buchung weiterer Verpflegungsleistungen/Übernachtung siehe Seite 87.
Kursbegleiter:	Karl Werner
Teilnehmerzahl:	25

# Wildkräuterwanderung im Bayerischen Wald

Zielgruppe:	Offenes Angebot (nicht nur für Mitarbeiter/-innen)									
Kursnummer:	38/12									
Kursbeschreibung:	<p>In diesen drei Tagen werden Sie in die Geheimnisse der Wildkräuter eingeweiht. Sie erfahren, welche Kräuter schon immer ihren Weg direkt aus der Natur in die Haus- und Klosterapotheken gefunden haben.</p> <p>Unter sach- und fachkundiger Begleitung werden Sie die landschaftlich sehr reizvolle Umgebung des Klosters Kostenz nach Kräutern durchforsten. Wie von selbst werden Sie alles Wissenswerte über die Kräuter aus dem Bayerischen Wald erfahren. Haben Sie den „grünen Schatz“ gefunden, dürfen Sie sich an dessen Geschmack erfreuen. Sie selber werden nach traditionellen Rezepten kleine Gerichte zubereiten, um sich selbst von der Wirkung der Kräuter zu überzeugen.</p> <p>Kräuter sind nicht nur für den Gaumen ein Genuss – sie sind auch für die Seele ein wahrer Segen. Lassen Sie sich von selbst gemachten Wickeln, Aufgüssen etc. verwöhnen und nutzen Sie die Zeit, um Geist und Körper in Einklang zu bringen.</p> <p><b>Anforderungen:</b> Tageswanderungen sollten von der körperlichen Konstitution her möglich sein. Bitte bringen Sie geeignete Wanderkleidung, festes und bequemes Schuhwerk mit.</p>									
Referent/-innen:	Anna Piermeier, Elisabeth Jäger, Frater Eduard Bauer									
Termin:	<table><tr><td>Beginn:</td><td>21. Mai 2012</td><td>9:30 bis 18 Uhr</td></tr><tr><td></td><td>22. Mai 2012</td><td>9 bis 18 Uhr</td></tr><tr><td>Ende:</td><td>23. Mai 2012</td><td>9 bis 13 Uhr</td></tr></table>	Beginn:	21. Mai 2012	9:30 bis 18 Uhr		22. Mai 2012	9 bis 18 Uhr	Ende:	23. Mai 2012	9 bis 13 Uhr
Beginn:	21. Mai 2012	9:30 bis 18 Uhr								
	22. Mai 2012	9 bis 18 Uhr								
Ende:	23. Mai 2012	9 bis 13 Uhr								
Ort:	<b>Barmherzige Brüder Kostenz</b>									
Anmeldung:	<b>Für Mitarbeiter/-innen der Barmherzigen Brüder erfolgt die Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragten der jeweiligen Einrichtung, Adresse Seite 85. Personen, die nicht bei den Barmherzigen Brüdern arbeiten, melden sich direkt in Kostenz an, Adresse Seite 85.</b>									
Anmeldeschluss:	<b>21. März 2012</b>									
Kosten für Kurs:	150,00 €									
Kosten für Tagesverpflegung:	65,50 € Buchung weiterer Verpflegungsleistungen/Übernachtung siehe Seite 87.									
Teilnehmerzahl:	15									