

# Wohlbefinden trotz Belastung

Viele Menschen denken, erst wenn alle Sorgen und Probleme gelöst sind, dürfen sie entspannen. Die Selbstfürsorge wird auf das Wochenende, den Urlaub, auf die Zeit, wenn alle Probleme behoben sind, verschoben. Dadurch kümmern sich die meisten nicht um ihr Wohlbefinden, wenn es am nötigsten gebraucht wird und gerade dann ist die **Zeit für Regeneration meist knapp**.

Um sich in belastenden Zeiten nicht selbst zu vernachlässigen, habe ich Übungen gesammelt, die Achtsamkeit, Entspannung, Imaginationen, Phantasiereisen, Körperübungen, usw. **leicht in den Alltag integrieren**. In offenen Abenden biete ich einen Raum, diese, auch ohne Vorkenntnisse, zu üben.

Das Angebot richtet sich an Sie, wenn:

- Ihr Leben oder Ihr **Beruf** belastend ist,
- Sie **chronisch** krank oder beeinträchtigt sind,
- Sie einen **Angehörigen pflegen**,
- Sie unter einem **Verlust** (von Menschen, Arbeit, Beruf, Fähigkeiten,...) leiden,
- Ihr **Lebensplan** von Ihren Vorstellungen abweicht,
- Sie Ihr Wohlbefinden erhalten oder wieder entdecken wollen,
- Sie **achtsamer** sein wollen,
- Sie auf ihr Wohlbefinden achten möchten.

Zeit: Vierzehntägig donnerstags,  
ab 9.6.2016, von 18:30-20:00.

Sie können jederzeit einsteigen  
und an einzelnen Abenden teilnehmen.

**Anmeldung erforderlich.**

Ort: Caritas, Haus Bernadette,  
Hauptstraße 128, 2384 Breitenfurt

Kosten: erste Teilnahme kostenlos,  
ein Abend € 20.-

Anmeldung und für Fragen:

christinesemotan@gmail.com, 0664 2051184

[www.psychotherapie.at/semotan](http://www.psychotherapie.at/semotan)



**Christine Semotan**  
Psychotherapeutin