

Wie Erholung gelingen kann

Themenschwerpunkt	Mañana ist das neue Zauberwort für Ruhe und Erfolg. Auch Powermenschen brauchen Pause. Sich erholen zu können, ist hingegen für viele Menschen gar nicht so einfach. Mehr, schnell, sofort, sind Lieblingsworte unserer Zeit. Temporeiches, spannendes und komplexes Leben könnte neu zu erfülltem Leben werden, wenn wir wieder lernen zu entsorgen und zu entspannen. Ein Leben im Hier und Jetzt hat gesundheitliche Nebenwirkungen.
Ziel	Der Vortrag ist ein Erlebnis wert. Lebensnahe Praxisbeispiele folgen auf theoretische Inputs, da und dort AHA-Momente, ein Schmunzeln trotz Ernsthaftigkeit, wenn immer möglich mit Publikumsdialog. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sind oft beflügelt und bewegen sich: Sie erkennen konkrete nächste Schritte
Datum	MI 20.03.2019
Zeit	18.00-19.30 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Waldstrasse
Referent	Georges Morand Dipl. Coach, Supervisor, Theologe, Erwachsenenbildner
Anmeldung Anmeldefrist	per Anmeldeformular FR, 22.02.2019
Kosten	Fr. 20.- für Externe (Barzahlung vor Ort)



Wie Erholung gelingen kann



Ich/wir nehmen am Fachvortrag «**Wie Erholung gelingen kann**» von Georges Morand teil.

Name / Vorname	
Institution	
Email-Adresse	
Telefon	
Anzahl Personen	

Talon einsenden an:

Solothurnisches Zentrum Oberwald, Sandra Kneubühler, Waldstrasse 27, 4562 Biberist
oder per Email: sandra.kneuebuehler@zentrumoberwald.ch