



# Gelöst und Leicht

## Ein Mittwoch-Abend ganz für mich

Im Jahr 2020 bekommen die **Mittwochsge-  
spräche** der EFL-Beratung ein **neues Gesicht**:  
Sie sind als **Ressourcen- und Oasenabende**  
konzipiert, die den Teilnehmer/innen eine  
Reihe von Übungen, Entspannungstechni-  
ken, Themen und Lösungsversuchen anbie-  
ten, um **das eigene Leben „gelöster und  
leichter“ zu gestalten** und zu erleben.

Jeder Abend kann **für sich** besucht werden  
und soll eine **besondere Zeit** für das ganz  
persönliche Aus- und Einatmen, Ruhigwer-  
den und Nachsinnen sein. Ziele sind die  
Förderung der **Gelassenheit, Selbstwert-  
stärkung** und Steigerung der **seelischen  
Immunkräfte**.



**7 Termine im Jahr 2020 · mittwochs 19:30 bis 21:30 Uhr**

**EFL Altötting, Kapellplatz 8**

**THEMEN** › Stress, Spannungen und Belas-  
tungen wahrnehmen und distanzieren ·  
eigene Stärken in Konzentration und Ent-  
spannung ausbauen · sich und seine Bezie-  
hungen annehmen lernen · schädliche Ver-  
haltensmuster bei sich überwinden · sich  
der Liebe und Fürsorge einer höheren Macht  
anvertrauen

**ARBEITSWEISE** › Es wird ein Mix aus Ent-  
spannungs- und Konzentrationstrainings,  
leichten Übungen der themenzentrierten  
Interaktion, dem psychologischen Resili-  
enztraining, der Inneren-Team-Arbeit, aus  
bindungspsychologischen Verbundenheits-  
Übungen, der Achtsamkeitsmeditation und  
kreativ-musischen Aktivierung locker und  
humorvoll angeboten.



# Gelöst und Leicht

Ein Mittwoch-Abend ganz für mich

## DETAILS ZUR VERANSTALTUNG

**Termine:** Sieben Mittwochabende im Jahr 2020

29. Januar 2020

23. September 2020

04. März 2020

21. Oktober 2020

29. April 2020

11. November 2020

13. Mai 2020

**Berater:** Jeder der sieben Abende wird durchgängig von *Helmut A. Höfl*, dem Gesamtleiter der EFL, geleitet.

Zusätzlich kommen abwechselnd Berater-Kollege/in *Dr. Barbara Heller* und *Toni Gschrei* dazu, die sich je auf ein besonderes Verfahren spezialisiert haben.

**Uhrzeit:** jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr

**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

**Kosten:** keine

**Ort:** EFL Altötting, Kapellplatz 8, 84503 Altötting, Gruppenraum 1. Stock, rechts

**Hinweise:** die Termine können einzeln besucht werden. Die Einführungen und Anleitungen der Abende werden kostenfrei für das Üben zuhause ausgehändigt.

## Informationen und Anmeldung

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung Altötting**

Telefon: 0 86 71 / 18 62 (täglich zwischen 8:30 und 12:30 Uhr)

E-Mail: [altoetting@efl-passau.de](mailto:altoetting@efl-passau.de)

