



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

