



Katrin Kroll
Vorständin bei
IGNIS

„Zeit für einen Selbsterfahrungstag?
Ja, Gott hat immer Überraschungen, Unterstützungs-
ideen und Herausforderungen für uns. Lassen wir uns
einladen, mitten in den Herausforderungen unseres Le-
bens innezuhalten und uns neu zu orientieren.“

Selbsterfahrungstage: Reflexionsraum für Entlastung und Entwicklung

Jesus stieg immer wieder auf einen Berg, um Abstand vom
anstrengenden Alltag zu bekommen, neue Kraft zu schöp-
fen und Gemeinschaft mit seinem Vater zu haben.

Auch wir brauchen solche Berg - Begegnungen mit unse-
rem himmlischen Vater, bei denen wir

- **Abstand vom Alltag bekommen,**
- **Kraft schöpfen,**
- **Gepäck abladen,**
- **Klarheit gewinnen.**

Bei einem Selbsterfahrungstag wollen wir auf kreative Art
Jesus begegnen und uns von Ihm leiten lassen. Die von
Gott geschenkte Kreativität ist eine Kraft, die uns Situatio-
nen bewältigen lässt und Veränderungen möglich macht.
Wir können innere Ressourcen entdecken und mögliche
Blockaden lösen.

Nimm Dir Zeit und lass Dich von deinem liebenden Vater
beschenken!

www.ignis.de

IGNIS Akademie
Glaube. Psychologie. Leben
Kanzler Stürtzel-Str. 2 · 97318 Kitzingen
Tel. +49 (0)9321 1330-0
info@ignis.de · www.ignis.de

Wir glauben, dass mit Gottes Hilfe Leben besser gelingt.
Und wir glauben, dass mit psychologischer Reflexion
Glauben besser gelingt.

Seit mehr als 30 Jahren arbeiten wir mit Begeisterung
und fachlich fundiert an einer fruchtbaren Verbindung
von Glaube und Psychologie. Unsere Erfahrung geben
wir an alle weiter, die beruflich oder ehrenamtlich für
Menschen da sein wollen.



Monika
Neumann,
Seminarleiterin

„Es macht mir Freude, Menschen auf krea-
tive Art auf ihren Wegen zu begleiten. Durch manche Heraus-
forderungen finden wir unsere Identität und Berufung. Das Le-
ben und die Liebe darf Spaß machen. Es ist schön zu sehen,
wenn sich die Lebensqualität steigert und Menschen sich leben-
dig fühlen.“

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung an: Annette Soldan
Tel. 09321 – 1330-44 (vormittags)
annette.soldan@ignis.de

Kitzingen
28.06.2024

Entspannung.
Lebendigkeit.
Augenblick.

**„Die Kunst,
mehr Gelassenheit
und Lebensfreude
zu erlangen.“**

SELBSTERFAHRUNGSTAG



Wir wünschen uns Freude und Gelassenheit!

Unser Denken und Handeln scheinen aber genau das Gegenteil zu wollen. Unser Denken ist geplagt von Sorgen und Ängsten. Unser Handeln bestimmt durch Perfektionismus.

Wir erleben: Der Mensch kann in seiner Unvollkommenheit nicht eine vollkommene Wirklichkeit schaffen.

Verschiedene Strategien können jedoch helfen, unseren Stress zu reduzieren und Sorgen zu minimieren.

Lernen wir neu, uns auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.

Gemeinsam wollen wir an diesem Selbsterfahrungstag ressourcenorientiert auf das Wunder unseres Lebens schauen.

Der Kurs richtet sich an Menschen...

- ▶ die gerne mal innehalten und ihren Weg prüfen wollen.
- ▶ die ihre Resilienz stärken möchten.
- ▶ die die Kostbarkeiten des Lebens suchen.
- ▶ die Jesus als Kraftquelle erleben wollen.
- ▶ die kreative Elemente kennenlernen wollen, für sich und auch für ihre therapeutische Arbeit.

Am Seminartag

wird Monika Neumann mit Impulsen und kreativen Methoden anleiten, eigene Gedanken und Handlungen zu reflektieren. Wir werden Überforderungen, Ängsten und Stresssituationen nachspüren und Schritt für Schritt unseren Blick auf unser Leben neu ausrichten. Dabei wird genügend Raum sein, auf Gottes Stimme zu hören und neue Kraft zu schöpfen. Ziel ist es, Freude und Gelassenheit zurückzugewinnen und sich neu zu fokussieren.

Stärke Deine Lebenszufriedenheit!

- ▶ Welche Glaubenssätze prägen mein Leben?
- ▶ Befinde ich mich in einer Perfektionismus-Falle?
- ▶ Wie kann ich meine Gedanken und Gefühle beeinflussen?
- ▶ Wie kann ich entspannen und auftanken?
Wie lerne ich zu ruhen und zu genießen?

Jesus lädt Dich ein, Dein Leben lebensbejahend zu gestalten.



Die Kursleiterin

Monika Neumann ist Psychotherapeutin (HPG), Therapeutische Seelsorgerin (TS), Supervisorin (ISC) und Individualpsychologischer Coach (Coachingplus).

„Ich lebe und arbeite freiberuflich mit eigener Praxis in Herrieden, bei Ansbach. Als Therapeutin begleite ich Menschen seit 10 Jahren auf ihren Wegen. Dabei schlägt mein Herz besonders für Persönlichkeitsentwicklung, Identität und Berufung. Ebenso bringe ich mein Fachwissen aus der Psychoonkologie, Palliativ und Trauerverarbeitung mit ein. Schicksalsschläge (Tod, Krankheit, Depressionen und Scheidungen) reißen jeden von uns aus der Normalität. Vertrauen ins Leben und in die eigenen Stärken und Ressourcen zu finden, ist mein Anliegen.“

Melden Sie sich an...

...und falls noch Fragen offen sind: Unsere Verwaltung hilft Ihnen gerne weiter. (Adresse siehe Rückseite)

Das Wichtigste in Kürze

- ▶ **Selbsterfahrungstag**
Neue Impulse für das eigene Leben
- ▶ **Erfahrene Therapeutin und Seminarleiterin,**
Unterstützung für eigene Prozesse
- ▶ **Seminartag:** 28.06.2024,
Freitag 09:00 – 17:00 Uhr
- ▶ **Ort:** IGNIS-Akademie,
Kanzler-Stürtzel-Str. 2, 97318 Kitzingen
- ▶ **Kosten:** 85.- €
- ▶ 10% Frühbucherrabatt bis 17.05.2024

Anmeldung

„Die Kunst, mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erlangen.“
Bitte an Annette Soldan schicken oder mailen

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen der IGNIS Akademie (www.ignis.de/agb) und stimme der Nutzung meiner Daten nach den Vorgaben der DSGVO zu.