

Digitaler Kurs zum emotionalen Umgang mit Corona

ROTTWEIL – Aufgrund der großen Nachfrage bietet die Katholische Erwachsenenbildung Kreis Rottweil im Verbund mit den KEBs der Region Schwarzwald-Alb-Donau in der Veranstaltungspause ein weiteres Mal kostenfrei ein Extra-Programm an, das von Zuhause aus bequem und ohne Aufwand über Video-Teilnahme besucht werden kann.

Die Diplom-Psychologin, Focusing-Ausbilderin und Therapeutin Friedgard Blob aus Tübingen, langjährige Referentin bei der keb Rottweil, moderiert und leitet am Dienstag, 28. April 2020, 18 bis 19.30 Uhr einen Online-Kurs mit dem Thema „Sicher und gesund durch diese Tage – Hilfen vom Inneren Ratgeber“ an. In Zeiten großer Verunsicherung, Angst und Ungewissheit sowie immer neuer Informationen versucht die Referentin, den Teilnehmern neue und angepasste Sichtweisen zu vermitteln. Sehr viel an der Corona Pandemie ist für den Einzelnen nicht kontrollierbar. Kontrolle gibt es nur für das eigene Verhalten.

Vor allem in zwei angeleiteten stillen Übungen lernen die Teilnehmer, sich frei zu machen von dem, was Sie nicht kontrollieren können, und sich auf das zu konzentrieren, was sie selber positiv beeinflussen können. Sie kommen in die Begegnung mit Ihrem Inneren Ratgeber und erfahren dessen Weisheit. Dabei werden sie bestärkt im Vertrauen in's Gute und in's Leben und beschenkt mit dem, was sie durch die Tage trägt.

Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist online möglich unter info@keb-rottweil.de oder www.keb-rottweil.de. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Technikhilfe. Die Teilnahme ist mit allen Geräten möglich: PC, Laptop und Smartphone. Eine zusätzliche Programm-Installation auf das eigene Gerät braucht es nicht.