

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die  
Veranstaltung am Samstag,  
23.3. 2019 von 9-12 Uhr an.

Ort: Martin-Luther-Haus  
Steinerstr. 4  
71672 Marbach a.N.

Bitte bei der  
Diakonischen Bezirksstelle,  
Schillerstr. 6, 71672 Marbach  
abgeben,  
oder per Mail:  
[info@diakonie-marbach.de](mailto:info@diakonie-marbach.de)

Vorname:

Nachname:

Telefon:

Adresse:

**Diakonische  
Bezirksstelle Marbach**  
Schillerstraße 6  
71672 Marbach a.N.

**Tel: 07144-97375**

**Fax: 07144-17605**

**Mail: [info@diakonie-marbach.de](mailto:info@diakonie-marbach.de)**

**[www.diakonie-marbach.de](http://www.diakonie-marbach.de)**

## „Vom guten Umgang mit Stress“

Workshop

Ein

der Diakonischen Bezirksstelle  
und der Evangelischen  
Erwachsenenbildung  
Ludwigsburg



**Samstag, 23.3. 2019  
von 9-12 Uhr**

Diakonische  
Bezirksstelle Marbach  
Schillerstraße 6  
71672 Marbach a.N.



*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. (Matth. 11, 28, 29)*

In unserem Alltag erleben wir häufig Situationen die uns in Stress versetzen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit sich einen guten Umgang mit Stress anzueignen. Sie werden Techniken und Methoden zur Stressreduktion und Stressbewältigung kennen lernen und einüben.

Mit den zur Verfügung gestellten Methoden erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten die einen Beitrag zu einem entspannten Leben ermöglichen. Ein guter Umgang mit Stress sorgt sich um mein Inneres und lässt mich ganz tief zur Ruhe kommen. Das zu erleben bringt eine unglaublich tiefe Ruhe und Sicherheit in mein Leben.

Die Bibel spricht von Sanftmut und Demut. Passt das noch in unsere heutige Zeit?

Kann dieser alte Text aus der Bibel noch eine Bedeutung für unseren modernen Alltag haben?

„Ruhe für die Seele finden“...

Gibt es Methoden, Tipps und Techniken, die mir helfen können....?

Finden Sie es an einem schönen Frühlingstag heraus mit dem Referenten Dirk Werhahn.

*Geschäftsführer  
Evangelisches Bildungswerk  
Ludwigsburg,  
Bildungsreferent*



**Kampf** **Ängste** **Trauer** **Probleme** **Konflikt**  
**Strategien** **Psyche** **Blockade** **Druck** **stressig**  
**Lebensqualität** **Anspannung** **Aufgaben** **Selbstvertrauen** **Schwäche**  
**Beziehung** **Schieflage** **Widerstand** **Unterstützung** **Belastung**  
**Freiheit** **Reaktionen** **Lösung** **Tinnitus** **Ressourcen** **Zeit**  
**Seele** **Stärke** **Phobie** **Toleranz** **Zwang** **Burnout** **Flucht**