



Seminar für Waldorfpädagogik Köln

Stress, Burnout und Depression - Verstehen, Umgang, Bewältigung –

Unser Alltag, ob privat oder beruflich, wird immer kontrollierter, regulierter und komplexer. Hinzu kommt eine vielfältige Beeinflussung unseres Bewusstseins, sodass der Druck nicht nur von außen, sondern auch von innen zunimmt. Wir sind diesen Herausforderungen oft kaum noch gewachsen. Im Seminar wollen wir durch ein tieferes Verstehen dieser Zeitphänomene Lösungen und Wege suchen, wie wir in dieser Situation bestehen, freie Ich-Kräfte entwickeln und wieder zu uns finden können.

**Für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Tagespflegepersonen,
Eltern, Interessierte**

Termin: Freitag, 08.11.2019 von 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 09.11.2019 von 09:00 bis 18:00 Uhr

**Dozent: Dr. med. Hartwig Volbehr, Psychiater,
Psychotherapeut, Konstanz**

Ort: Michaeli Schule Köln, Vorgebirgswall 4-8, 50677 Köln

Kosten: 120 €

**Anmeldung: Seminar für Waldorfpädagogik Köln, Tel. 0221- 94 14 930
rausch@fbw-rheinland.de**