

# Workshop beim SKM

*L. Pam  
Sommer*

**Lippstadt.** Wie mit mentaler Selbstregulierung eine emotionale Balance und Handlungsalternativen entstehen, die mit Ruhe und Bedacht das Leben erleichtern, lernen Teilnehmer beim zweitägigen Workshop „Gelassen und handlungsfähig durch Selbstintrospektion“ anzuwenden und zu verstehen. Im Haus des Sozialdienstes Katholischer Männer (SKM)

führt Stresstrainerin Christine Kabst am 15. und 16. Oktober in diese Methode ein. Aus der Anspannung in das Alltagswachbewusstsein zu kommen und dadurch unmittelbar gelassen handeln zu können, ist das Ziel des Trainings. Anmeldungen sind erforderlich (Tel 0175/ 1859432, E-Mail [christine.kabst@forum-einsicht.de](mailto:christine.kabst@forum-einsicht.de))