



# Vergeben lernen

– dem Herzen und der  
Gesundheit zu Liebe!

**Wie leicht wecken Erinnerungen an  
bestimmte Personen Groll, Hass oder  
andere negative Gefühle in uns.**



ADVENTHAUS  
INNSBRUCK

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT  
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



Augenblicklich reagiert unser Körper: Der Magen verkrampft sich, das Herz rast oder der Blutdruck steigt. Verschiedene Krankheiten sind die Folge. Doch so weit muss es nicht kommen! Sie können lernen zu vergeben, loszulassen, zu entspannen. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei. Sie lernen den Prozess des Vergebens verstehen, Wut und Ärger der Vergangenheit aufzuarbeiten, und erkennen Wege, wie Sie Zufriedenheit in der Gegenwart finden und vertrauensvoll in die Zukunft gehen können.

|          |    |  |                         |  |         |
|----------|----|--|-------------------------|--|---------|
| TERMIN 1 | MI |  | <b>6. Februar 2019</b>  |  | 🕒 19.00 |
| 2        | MI |  | <b>13. Februar 2019</b> |  | 🕒 19.00 |
| 3        | MI |  | <b>27. Februar 2019</b> |  | 🕒 19.00 |
| 4        | MI |  | <b>6. März 2019</b>     |  | 🕒 19.00 |
| 5        | MI |  | <b>13. März 2019</b>    |  | 🕒 19.00 |
| 6        | MI |  | <b>20. März 2019</b>    |  | 🕒 19.00 |
| 7        | MI |  | <b>27. März 2019</b>    |  | 🕒 19.00 |

WO **Seminarraum des Adventhauses  
Höttingergasse 12d | 6020 Innsbruck**

REFERENTEN **Thomas Rolfsmeier** (*Seelsorger*)  
**Patricia Erker** (*dipl. Krankenschwester*)  
**Herbert Klein** (*Lebens- und Sozialberater*)

KOSTEN 80 € pro Person | 120 € für Ehepaare

ANMELDUNG  
UND INFO

📞 0676 833 221 598 | Patricia Erker  
(LLG-Leitung)

🌐 [www.llg.at/aktuelleVeranstaltungen](http://www.llg.at/aktuelleVeranstaltungen)

