

# Wenn ich mal Zeit habe, dann...

## ÜBER DEN RICHTIGEN UMGANG MIT DER ZEIT UND DIE KUNST DER ENTSCHEUNIGUNG

„Mir wächst alles über den Kopf...!“ stöhnt mancher unter der Last der täglichen Verpflichtungen. Viele Menschen leiden heutzutage unter Zeitdruck und zunehmender Erschöpfung. Mindestens zwei von drei Krankheiten sind in den westlichen Industrieländern stressbedingt. Wie kann man mit der kostbaren Zeit sinnvoll umgehen? Wie findet man wieder zu einer erholsamen Entspannung zurück? Zu diesen Fragen will der Vortrag konkrete und lebensnahe Impulse geben.



### **Bernd und Alexandra Hildner** Diplom-Psychologen (Univ.), Bayreuth

Die beiden Diplom-Psychologen führen als Ehepaar eine Praxis für Psychotherapie und christliche Seelsorge in Bayreuth. Sie sind als Referenten, Seminarleiter und Supervisoren im In- und Ausland tätig. [www.psychologos.de](http://www.psychologos.de)

**Samstag, 08. Februar 2020, 9:00 Uhr**

**Schlosshotel Karlsruhe**  
**Bahnhofplatz 2**  
**76137 Karlsruhe**

**Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen**

**Der Preis für das Frühstücksbuffet beträgt laut Angebot und Rechnung des Hotels 16,- € (mit Getränken)**

**Anmeldung bitte mit Karte (per Post), per Telefon oder per E-Mail**

#### **INFORMATIONEN**

**Telefon: 07271 – 981 573**

**E-Mail:**

**[Baumgeorg@t-online.de](mailto:Baumgeorg@t-online.de)**

**[www.gespraechsforum.de](http://www.gespraechsforum.de)**

**Nächste Veranstaltung:  
Herbst 2020**

#### **Absender**

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Bitte reservieren Sie \_\_\_\_\_ Plätze.

Bin diesmal verhindert.  
Weitere Zuschriften erwünscht.

Bitte keine weiteren Zusendungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

Die aktuelle Datenschutzerklärung des Gesprächsforums Leben + Glauben e.V. (siehe [gespraechsforum.de/Datenschutz](http://gespraechsforum.de/Datenschutz)) habe ich zur Kenntnis genommen.  
 Ich bin mit der entsprechenden Speicherung meiner Daten einverstanden.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Postkarte

## *Gesprächs*

**FORUM**  
**Leben + Glauben**  
**KARLSRUHE**

**Georg Baum**  
**Frühlingstraße 41**

**76751 Jockgrim**