

VHS zeigt mit der Methode „The Work“ nach Byron Katie den Weg zum inneren Frieden

Sie haben einen Gedanken, eine Situation, die Sie furchtbar nervt, ärgert, stresst, enttäuscht oder traurig macht und Ihre Gefühle aus dem Gleichgewicht bringt! „Gedanken sind harmlos, es sei denn, wir glauben sie“, so die Dozentin Gaby Krain, die mit der Methode „THE WORK“ nach Byron Katie einen Weg aufzeigt, der zum inneren Frieden mit sich selbst und der Welt führt.

Die VHS Bergkamen stellt im Rahmen einer Abendveranstaltung diese Methode am Mittwoch den 15.03., 19.00 bis 20.30 Uhr vor. Anhand von Beispielen zeigt die Dozentin Gaby Krain, wie man einen belastenden Gedanken identifizieren und mit nur 4 Fragen für sich selbst den Weg finden kann, stressigen Gedanken mit mehr Verständnis zu begegnen und zu verändern. Der Kurs mit der Nummer 1705 kostet 12€ und findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2 in Bergkamen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Für die VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden oder auch im aktuellen Programm stöbern.