

## Preise

### Preise pro Person/Vollpension

Doppelzimmer mit Du/WC:	90,- Euro
Doppelzimmer ohne Du/WC:	78,- Euro
Einzelzimmerzuschlag:	20,- Euro
Seminargebühr:	55,- Euro

## Unsere Gästehäuser



Mitten in der reizvollen Landschaft des Naturparks „Bayerische Rhön“ gelegen, laden die Gästehäuser Sie ein zu Ruhe und Erholung.

Lassen Sie sich von unserem Team verwöhnen an Körper, Geist und Seele und verbringen Sie gesegnete Tage bei uns. Genießen Sie in unserem gemütlichen Café einen Espresso, Cappuccino und anderes.

## Sie erreichen uns...



### ... mit dem Auto

**von Norden** auf der A7 kommend:

- am **Autobahndreieck Fulda** auf die A66 Richtung **Frankfurt/Fulda-Süd**
- nach 2,5 km bei der Ausfahrt 53 **Fulda-Süd** Autobahn verlassen
- auf die **B27** Richtung **Bad Brückenau/Bad Neustadt/Gersfeld**
- nach 7 km **links** abbiegen in die **B279** nach **Bad Neustadt/Gersfeld**
- nach ca. 24 km die **2. Ausfahrt Bischofsheim links** abbiegen Richtung **Bischofsheim/Kreuzberg**

**von Süden** auf der A7 kommend:

- bei der Ausfahrt 95 **Bad Brückenau/Wildflecken** auf die **B286**
- in Richtung **Bad Brückenau/Bischofsheim/Wildflecken** fahren
- nach ca. 3 km **rechts** abbiegen Richtung **Bischofsheim/Wildflecken**
- nach ca. 15 km **rechts** auf die **B279** abbiegen Richtung **Bischofsheim/Bad Neustadt**
- nach 4,5 km die **1. Ausfahrt Bischofsheim links** abbiegen Richtung **Bischofsheim/Kreuzberg**

### in Bischofsheim:

Folgen Sie der Vorfahrtstraße 1,5 km Richtung **Kreuzberg/Haselbach**. Links vor „**SPORT WALTER**“ in die **Haselbachstraße** einbiegen. Nach ca. 750 m links vor einer großen Linde in den **Viehweg** abbiegen. Nach 500m bergauf sehen Sie rechts den ausgeschilderten Zufahrtsweg zu den Gästehäusern.

**... mit der Bahn** über Fulda und von dort mit der Rhönbahn bis Gersfeld. In der Regel sind in Gersfeld Anschlussmöglichkeiten mit dem Bus nach Bischofsheim vorhanden, wo wir Sie gerne vom Marktplatz abholen. Sollte kein Anschluss mehr bestehen, holen wir sie gegen einen Kostenbeitrag von 6 Euro auch in Gersfeld ab. Auch nach Bad Neustadt/Saale gibt es eine Bahnverbindung und von dort einen Bus nach Bischofsheim.

Wenn Sie mit der Bahn kommen, bitten wir Sie, uns am Tag davor Ihre Ankunftszeit mitzuteilen, damit wir unseren Abholdienst planen können. Sollten Sie eine Zugverbindung benötigen, können Sie sich gerne an uns wenden.

**Wenn Sie noch weitere Fragen zur Tagung haben, stehen wir Ihnen gerne sowohl schriftlich als auch telefonisch zur Verfügung.**

# Schick den Stress in die Wüste

Für alle, die

- ... **Strategien für innere Ruhe und Gelassenheit finden möchten**
- ... **mehr persönliche Sicherheit gewinnen wollen**
- ... **auch in angespannten Lebensphasen immer wieder zu sich kommen und ihren Körper häufiger angenehm spüren möchten**
- ... **sich bei alledem für biblische Strategien öffnen und tief versöhnt mit Gott leben wollen**

mit

**Dr. Dietmar Pfennighaus**

**27. - 29. März  
2009**



Gästehäuser Hohe Rhön

Fischzucht 1  
97653 Bischofsheim  
info@hohe-rhoen.org

Tel: 09772/93040  
Fax: 09772/930419  
www.hohe-rhoen.org

Wenn im Alltag das Tempo und die Anforderungen zunehmen, haben wir in unserer Stressbewältigung zu wachsen. Sonst würden wir ja riskieren, dass wir uns immer stärker unter Druck gesetzt fühlen.

Dieses Seminar zeigt bewährte Strategien für innere Ruhe und Gelassenheit. Sie erhalten eine praktische Einführung in das BALSAM-Entspannungsprogramm, durch das Sie auch an einem stressigen Arbeitstag erleichtert aufatmen können. Dabei werden vom morgendlichen Aufwachen bis zum Einschlafen konkrete Schritte vorgestellt, unter denen Sie die auswählen können, die Ihnen am meisten Spass machen. Damit sind Sie in der Lage, immer wieder zu sich kommen und ihren Körper häufiger angenehm spüren. Dem Zur-Ruhe-Kommen können sich Frustrationen, Konflikte, Selbstzweifel, Rollenunklarheiten sowie andere Ängste und Spannungen in den Weg stellen. Zu deren Überwindung werden Hilfsmittel vorgestellt und ausprobiert.

Unter den Seminarunterlagen befinden sich viele Erinnerungshilfen, die Sie durch Ihren Alltag begleiten. Trotz der vielen Anregungen wird das Seminar durch den aufgelockerten Aufbau von den Teilnehmern als besonders entspannend erlebt.

Folgende Themen werden u.a. mit kreativen Methoden konkretisiert:

- Die Kunst des Zu-sich-Kommens und Genießens
- Hektische Situationen ausbremsen
- Abschalten können und zur Ruhe finden
- Aus Frustrationen und Rollenkonflikten gestärkt hervorgehen
- Die Liebe Gottes spüren können und tief versöhnt leben

#### **Dr. Dietmar Pfennighaus**

ist Theologe, Dipl.-Pädagoge und Dipl.-Supervisor. Seit 1998 widmet er sich in Seminaren und seinen Büchern den Fragen rund um ein entspanntes und tief versöhntes Leben.



Kontakt:

IBOA c/o Dr. Dietmar Pfennighaus

Cyriaxstr. 16 35043 Marburg;

Email: [info@iboa.de](mailto:info@iboa.de) Internet: [www.iboa.de](http://www.iboa.de)

Die Bücher des Seminarleiters geben einen Einblick in die Ausrichtung des Seminars. Hier eine Auswahl:

#### **Schick den Stress in die Wüste**

Ein biblisches Entspannungsprogramm R. Brockhaus 2004

#### **In mir selbst zu Hause sein**

Versöhnt leben mit Gott, dem Nächsten und sich selbst; R. Brockhaus 2005

#### **Einfach entspannen**

So fühlt sich das Leben leichter an; Gräfe & Unzer 2004

## Anmeldung

### **Schick den Stress in die Wüste**

vom 27.03. bis 29.03.2009

#### **Ich melde mich verbindlich an:**

Name:

Vorname:

Anschrift:

Telefon:

Email:

#### **Zimmerwunsch:**

- Doppelzimmer mit Du/WC
- Doppelzimmer ohne Du/WC
- Einzelzimmer mit Du/WC
- Einzelzimmer ohne Du/WC