



## Simplify your life - entrümple dein Leben!



### Inhalt

Gerade den guten engagierten Menschen, die viel für andere da sind, wird von heute auf morgen alles zu viel. Da seufzen viele: Das Leben muss wieder einfacher und entrümpelt werden!

Es wird viel gestritten, was dieser Erschöpfung zugrunde liegt, aber es ist eine Tatsache, dass immer mehr Menschen davon betroffen sind: Erschöpfung, Störungen beim Hören, Sehen und Sprechen, eine seltsame plötzliche Traurigkeit.

Durch die Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen konnte Herr Küstenmacher ein Programm bestehend aus fünf einfachen Ritualen entwickeln, mit denen sich das Leben vereinfachen lässt. Als Gedächtnisstütze dienen dabei die Finger der Hand - angefangen vom kleinen Finger bis zum Daumen:

- Wie Sie mit einer „kleinen Flucht“ den Druck aus belastenden Situationen nehmen: Geben Sie der Krise nicht einmal den kleinen Finger!
- Wie Sie durch Entrümpeln, Wegwerfen und Durchforsten Ihres Kalenders auch innerlich freier werden.
- Wie Sie mit wenigen Atemzügen zu Ihrer inneren Mitte finden.
- Wie Sie sich realistische Ziele setzen und sie auch erreichen.
- Warum Ihr Daumen für die Liebe und das Handeln steht. Auch für die Liebe zu Ihrem Beruf: Sie haben ihn ergriffen, weil Sie für andere da sein wollten oder ein anderes gutes großes Ziel hatten. Dann ist der Berufsalltag darüber gewuchert. Aber die Liebe von damals ist noch da - blasen Sie in die Glut!

<b>Programm</b>	18:00-18:20 Uhr Begrüßung (Thomas Bonkowski) 18:20-20:30 Uhr Simplify your life (Tiki Küstenmacher)
<b>Termin</b>	4. Oktober 2017
<b>Ort</b>	Universitätsklinikum Regensburg Hörsaal im Bauteil A2 (Eingang West)
<b>Gebühren</b>	15,- € 5,- € für Mitglieder VFFP e.V.



**Bitte vor Ort an der Abendkasse bezahlen**

### Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck  
Mail: [Thomas.Bonkowski@ukr.de](mailto:Thomas.Bonkowski@ukr.de)  
Tel.: 0941/944-6933 od. -4478