

Vom Stress zu Freude und Leichtigkeit

Dr. med. Christian Schopper



Freitag, 28. September 2018, 20.00 Uhr

Vortrag

Vom Stress zu Freude und Leichtigkeit

Ackermannshof, Druckereihalle
St. Johannis-Vorstadt 19, Basel
Abendkasse CHF 20.–

**Samstag, 29. September 2018,
9.00–12.00 und 13.30–17.00 Uhr**

Seminar

Vom Stress zu Freude und Leichtigkeit

Anti-Stress-Übungen inspiriert durch die Anthroposophie

Ackermannshof, Festsaal, 1. Stock Philosophicum
CHF 190.– (anthrosana-Mitglieder CHF 160.–)
inklusive Vortrag am 28. September und Pausenverpflegung
am Morgen und Nachmittag, exklusive Mittagessen.

Achtung

Die Seminarplätze sind begrenzt. Die Vergabe erfolgt nach
Reihenfolge der Anmeldungen. Es ist empfohlen den Vortrag
zu besuchen.

Veranstalter

anthrosana | Postplatz 5 | Postfach 128 | 4144 Arlesheim
T 061 701 15 14 | F 061 701 15 03
info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch

A

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

anthrosana
Postfach 128
4144 Arlesheim

Starke Stressfaktoren sind zum einen der Umgang mit der Zeit und zum andern der Umgang der Menschen untereinander, sei es in Beziehungen und Familie, aber auch am Arbeitsplatz, in Politik, Wirtschaft und Kultur. Anschliessend an die Themen der anthrosana-Vorträge vom Frühjahr 2018 «Stress und Stressbewältigung», «Traumatischen Stress» und «Stress am Arbeitsplatz», werden verschiedene Aspekte von Stress dargestellt: Eustress und Distress, zwischenmenschlicher Beziehungsstress und sozialer Stress. Wie können an Stelle von Stress, Erschöpfung und Anspannung mit dauerhafter Überforderung wieder Freude, Leichtigkeit und Anmut in unser Leben eintreten?

Im Seminar wollen wir das im Vortrag theoretisch dargestellte einen ganzen Tag lang als Gruppe, aber auch in Kleingruppen erarbeiten und üben. Mit welchen Kräften können wir schwierige Situationen bewältigen? Gibt es einen heilenden Umgang mit der Zeit? Welche Auswirkungen hat das für die Anforderungen im Privat- und Berufsleben? Wie kann uns dabei die Anthroposophie, insbesondere der von Rudolf Steiner gegebene Schulungsweg, eine praktische Hilfe und Wegweiser sein? Wie können uns Übungen unterstützen, kräftigen und stärken?

Dr. med. Christian Schopper



ist Neurologe, Psychotherapeut, Psychiater sowie Master of Health Business Administration (MHBA).

Er war einige Jahre Oberarzt an der neurologischen Universitätsklinik Zürich sowie viele Jahre an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Danach war er sieben Jahre als ärztlicher Direktor von zwei psychosomatischen Kliniken auf der Grundlage von Anthroposophischer Medizin und Tiefenpsychologie in Badenweiler tätig.

Heute hat er zwei Praxisstützpunkte für Psychosomatik, Psychiatrie, Neurologie und Anthroposophische Medizin in Zürich.

Anmeldung

Seminar

Vom Stress zu Freude und Leichtigkeit

Anti-Stress-Übungen inspiriert durch die Anthroposophie
Dr. med. Christian Schopper

Samstag, 29. September 2018, 9.00–12.00 und 13.30–17.00 Uhr
Ackermannshof, Festsaal, 1. Stock Philosophicum

Die Seminarplätze sind begrenzt. Die Vergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldungen.

Sie werden eine Anmeldebestätigung erhalten.

anthrosana-Mitglied Ja Nein

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Mobile _____

E-Mail _____

anthrosana | Postplatz 5 | Postfach 128 | 4144 Arlesheim
T 061 701 15 14 | F 061 701 15 03
info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch