

241-08093 Auf dem Weg zur Selbstliebe

Kursnr.	241-08093
Beginn	Freitag, 24.05.2024, 15:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 241, Forum
Entgelt	kostenfrei
Kursleiter/innen	Daniela Amberg
Informationen	Nur nach Anmeldung

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüllter und stärker fühlen wir uns. Selbstliebe hat eine schützende Wirkung – gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft, inneren Frieden und Resilienz herzustellen. In diesem Workshop wenden wir uns selbst in freundschaftlicher Weise zu. Im achtsamen Miteinander lernen die Teilnehmenden, das persönliche Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität der eigenen Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Die Dozentin ist Life Coach, Körpertherapeutin und ausgebildet in Trauma-Arbeit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.05.2024	15:00 - 20:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 241, Forum