Selbst-Fürsorge entwickeln

Eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten wahrnehmen und erst nehmen ist of gar nicht so einfach. Vor allem wenn man es gewohnt ist, zuerst alle anderen gut zu versorgen.
Ist dann endlich alles erledigt fehlt aber oft die Energie etwas für sich selbst zu tun ...

Kommt Ihnen das bekannt vor?
Ich möchte Sie gerne einladen sich wieder mal Zeit für sich selbst zu nehmen!
Ein freundlicher und liebevoller Umgang mit sich selbst wirkt sich positiv auf das eigene Wohlbefinden aus und verbessert zudem die Beziehungsqualität - zu sich selbst und zu anderen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihre eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse und holen Sie sich dazu in diesem Seminar wertvolle Anregungen und Impulse.

Inhalte:

- Bedürfnisse wahrnehmen

- Körpersignale beachten
- Stärken & Schwächen bewusst machen
- Umgang mit Emotionen
- Grenzen setzen

- Achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen
- Selbst-Bewusstsein stärken
- Selbst-Wert aufbauen
- Wahrnehmung stärken

- Nachhaltiges Wohlbefinden

Termin: Samstag, 22. März 2025 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Salzburg

Beitrag: € 180,-- pro Person

Anmeldung: per Mail an gabriele.hornung(at)sbg.at

Für Rückfragen und Informationen stehe ich gerne unter +43 (0)676/8686 1001 zur Verfügung!