



Kompaktseminar

Achtsamkeit & Selbstfürsorge: Eigene Grenzen achten – zu mehr Leichtigkeit gelangen



28.01.2023

Ute Griessl
Diplompädagogin
Lehrtrainerin und
Lehrcoach, DVNLP

Renate Biebrach
Theologin
Lehrtrainerin und
Lehrcoach, DVNLP

Die Seminarleiterinnen



Hannah Wittmann

Coach (EASC) und
Organisationsentwicklerin



Verena Hasiewicz

Lehrtrainerin DVNLP,
Master-Coach und
Organisations-
entwicklerin

Sorge für dich und lebe!

Für ein gesundes und erfülltes Leben ist Selbstfürsorge unerlässlich. Dabei geht es um mehr als ein Schaumbad am Wochenende oder den Jahresurlaub an der Nordsee. Es geht um den täglichen Umgang mit sich selbst. Viele Symptome sind unvermeidbar, wenn wir nicht auf uns und unsere Signale achten: Erschöpfung, Stress, Überarbeitung bis hin zur Krankheit ... aber trotz des Wissens finden viele Menschen nur schwer Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Dahinter liegen meist bestimmte Überzeugungen:

- Wir glauben, es gehört sich nicht, sich selbst mit Priorität zu behandeln.
- Wir glauben, dass wir bessere Menschen wären, wenn wir andere an erste Stelle setzen.
- Wir wurden dazu erzogen, es allen Recht machen zu wollen, immer stark, perfekt oder besonders schnell zu sein und uns stets anzustrengen.

Doch Selbstfürsorge sollte uns jeden Tag begleiten. Denn jede Entscheidung, die wir treffen, kann mehr oder weniger selbstfürsorglich sein.

Die Kosten

Kursgebühr, Getränke und Snacks
150,- Euro inkl. MwSt.

Ihre Anmeldung

senden Sie bitte bis 14 Tage vorher (14.01.23) per Mail an:
hasiewicz@nlp-kaiserswerth.de
oder telefonisch unter: 0170 - 79 92 191.

Sie bekommen eine Bestätigung, die Zahlungs- und Stornierungsbedingungen zugesendet. Ihr Platz ist reserviert, sobald die Teilnahmegebühr eingegangen ist. Nachmeldungen sind nach Absprache möglich.

Der Seminarort

Seminarraum im raum.atelier
Irmerstr. 1, 40474 Düsseldorf-Stockum

Nahverkehr: U78 und U79 Messe Ost
Parkplätze finden Sie auf der Kaiserswerther Straße.