



Mein Selbstfürsorge-Kompass

Kursbeginn: 12.10.2023

Beginn: 18:00 Uhr

Ende: 21:00 Uhr

Beschreibung:

Eigentlich ist es wie im Flugzeug. Wenn der Druck abfällt muss ich zuerst meine eigene Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor ich mich um andere kümmern kann. Aber wie ist das in den Turbulenzen des Alltags? Nehmen Sie sich wichtig und tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes - ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben? Sich im Alltag auch einmal "zuerst die Sauerstoffmaske aufzusetzen" kostet meist Überwindung und ist oft sogar mit schlechtem Gewissen verbunden. Was werden dann bloß die anderen denken? Fakt ist aber: erst wenn es mir gut geht, kann ich auch für andere da sein.

Dieser Workshop ist Ihr erster Schritt in Richtung Selbstfürsorge im Alltag. Was tut körperlich, emotional, sozial und geistig gut? Achtsamkeit im Alltag und die Kraft der Sprache sind ebenfalls Thema. Gehen Sie mit ihrem persönlichen Selbstfürsorge-Kompass zur Umsetzung nach Hause.

Inhalte:

- Selbstfürsorge und Achtsamkeit - ein Kinderspiel?
- Erarbeiten des eigenen Selbstfürsorge-Kompass
- Dankbarkeitsrituale und eine kurze geführte Meditation
- Umgang mit Kritik und schlechtem Gewissen
- Tipps und Tricks für den Alltag

Referentin: Mag.a (FH) Susanne Hametner (Dipl. Mentaltrainerin, Kommunikationstrainerin, Zertifizierte Erwachsenenbildnerin, www.achtsamekommunikation.at)

Seminarbeitrag: 69,- inkl. Pausengetränke

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 15