

Seminar zum Thema Selbstfürsorge



Selbstfürsorge bedeutet, dass wir uns bewusst machen, wie wichtig es ist, uns auch um das eigene Wohl zu bemühen. Wenn wir fürsorglich sind, bemühen wir uns liebevoll um das Wohl eines anderen. Wir sorgen dafür, dass es unserem Kind, unserem Partner, unserer Freundin oder dem Haustier gut geht und an nichts mangelt. Und was ist mit uns selbst?

Wissen Sie was Ihnen gut tut und wo Sie auftanken?

Dass wir auch für uns selbst Verantwortung tragen, vergessen wir im Alltag oft. Dann sind Pflichten, Erwartungen anderer oder Ideale der Gesellschaft wichtiger als unsere ganz eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

Dieses Seminar soll dazu dienen die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und somit Kopf und Herz in Einklang zu bringen.

Datum: 10. November, 2022

Zeitpunkt: 09:30-16:30

Ort: Chratzstrasse 8, 5426 Lengnau

Kosten CHF 170 pro Person

Referentin Dagmar C. Müller, Psychologische Beraterin

Anmeldung bis 31. Oktober 2022, info@.walkingintofreedom.com

Übernachtung ist möglich: www.courtyardbnb.com