

"HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH"

Wege aus der Perfektionsspirale

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/ Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Seminarinhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich im meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamen Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden.

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits-und Mentalberaterin,
Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7
Zeitstunden oder einen Workshop mit 3-4 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

250km ab Bickenbach