

## **„Kannst du mal grad helfen?“**

**Manchmal bedeutet ein „Nein“, ein „Ja“ zu sich selbst.**

Wann sagen Sie JA, obwohl Sie NEIN meinen? Geht es Ihnen häufig so, dass Sie jemand sind, die immer wieder Aufgaben übernimmt, weil sie sonst keiner macht? Innerlich meldet sich Ihr Bauchgefühl und sagt NEIN, doch sagen Sie JA. Vielleicht kennen Sie es nicht anders oder die Anerkennung erfüllt Sie? Grenzen setzen, empfinden wir häufig als schwierig, weil es von uns verlangt, dass wir zu uns selbst stehen.

Diese Veranstaltung, richtet sich an alle Frauen, die Grenzen setzen als schwierig empfinden, ihr Bewusstsein, Bauchgefühl und Selbstwert stärken möchten. Lassen Sie uns gemeinsam in folgendes Erleben gehen:

Inhalte:

- Bewusstsein und Wahrnehmung stärken
- Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren
- Annehmen, Loslassen, Platz schaffen
- Nein sagen, ohne sich zu rechtfertigen oder schuldig zu fühlen
- Sich selbst wert und anerkannt fühlen
- Je entspannter Sie sind, umso weniger stressen Sie die anderen

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Intensives Erleben bis 30 Teilnehmerinnen – online oder offline

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Präsenz- oder Online-Veranstaltung stattfinden.  
Eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder ein Workshop mit 3-4  
Zeitstunden oder ein Vortrag mit 30-60 Minuten

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart, Stühle im Halbkreis oder bei über 25 Teilnehmerinnen mit  
Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort