



VERTIEFUNGSTAG

Selbstliebe und Selbstfürsorge

An diesem Vertiefungstag lernst du verschiedene Übungen kennen, mit denen du dir selbst etwas Gutes tun kannst. Gleichzeitig sind sie auch als Strategien gedacht, die du mit nach Hause nehmen kannst und in Zukunft anwenden kannst, um dir mit (mehr) Selbstliebe zu begegnen. Es soll also ein Tag zum Auftanken und Kraft schöpfen werden.

Darüber hinaus wird es neuen Input geben. Dabei geht es speziell um Situationen, nach denen du mit deinem Handeln haderst und etwas bereust, das du getan hast. Dazu bietet die GFK uns einen hilfreichen Prozess an, den ich euch zeigen und mit euch üben möchte. Dieser Prozess ermöglicht es uns, aus Situationen zu lernen und gleichzeitig wohlwollend mit uns selbst umzugehen.

23. April 2022, 10:00 – 17:30 Uhr

Online über Zoom

Anmeldung bis 02.04.2022 an info@patricia-karuhtz.de

Kosten: 80 €, für Menschen mit geringem Einkommen: 45 €