

"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?
- Achtsamer 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

Kooperation: Frauenbeauftragte der Stadt Kassel
Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung

Datum: **Dienstag, 20. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Rathaus, 34117 Kassel, Obere Königstraße 8, Lesezimmer

Teilnahmebeitrag: € 30,- (Ermäßigter Teilnahmebeitrag von € 15,- für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen)

Anmeldeschluss: 09. März 2018

Hinweis:

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Telefon: 0611 15786-0

Fax: 0611 15786-22

E-Mail: frauen@buero-f.de

Homepage: www.buero-f.de

Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.