

---

## Bewegungsworkshop für den Kopf

"Ich weiß, dass ich das nie ändern kann. Ich bin einfach so." Sie kennen diese Aussage? Sie treffen ähnliche Aussagen? Raus aus eingrenzenden Gedanken und Worten!

Beschäftigen Sie sich mit Ihren Zielen, Wünschen und Lebensaufgaben und lassen Sie den Alltag hinter sich. Neue Ziele, neue Erfolgserlebnisse führen zu einem neuen Lebensgefühl. In diesem Workshop lernen sie einen neuen Umgang mit ihren Grenzen: Erkennen - umsetzen - erleben - leben. Sie lernen ihre eigenen Grenzen kennen um sie zu überschreiten. Gemeinsam finden wir heraus, welche Stärken und Schwächen Sie auf Ihrem Weg begleiten. Im Zeichen der Veränderung lernen wir den Umgang mit Schwächen und unterstreichen ihre Stärken. "Neue Wege beschreiten" lautet das Motto an diesem Wochenende.

Inhalte/Themen:

- Zielarbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Stärken und Schwächen erkennen
- Grenzen definieren
- Selbstcoaching-Programm für weitere Ziele/Herausforderungen

Kurszeiten: Freitag 14-17 und Samstag 9-17 Uhr

---

---

## Information

Kursdauer:	15,6 Einheiten
Kursbeitrag:	140,00 € Teilnehmerbeitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

## Verfügbare Termine