Vortrag: Alle schauen nur auf sich, nur ich schau auf mich!

Im Alltag begegnen uns vielfältige Herausforderungen und Belastungen. Globale, wirtschaftlich und gesundheitlich schwierige Situationen bringen zusätzliche Veränderungen und fordern uns. Darum ist es besonders wichtig, die eigenen Energiereserven im Auge zu behalten und aufzuladen, um die innere Balance zu bewahren. Zuerst muss ich auf mich selbst schauen und erkennen wer ich bin. Erst dann werde ich andere verstehen und meine sowie die Ressourcen anderer optimal einsetzen und stärken können.
Dieser Vortrag soll zur Selbstreflexion und Bewusstmachung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit anregen und Impulse für mehr Selbstfürsorge und Selbstvertrauen geben. Lernen Sie sich selber besser kennen und stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft!

Information

Kursdauer:	2,5 Einheiten
Kursbeitrag:	15,00 € Teilnehmerbeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at