

→ REFERENTIN:

Regina Wehrschütz

- Dipl. Sozial- und Lebensberaterin
- Erwachsenenbildnerin
- Gordon-Kommunikationstrainerin
- Langjährige ehem. Ausbilderin an der SteiGLS-Akademie
- Supervisorin



Anmeldung:

Tel. 0699 / 1075 9057

E-Mail: regina.wehrschoetz@inode.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**Entdecke dich und deinen Wert.
Nur wer die eigenen Gaben ehrt,
ehrt auch den anderen neben sich.**

Detlev Block



SELBSTLIEBE

Vom guten Umgang mit sich selbst

„Sei gut zu dir und nimm dich an.
Nur wer sich selber lieben kann,
liebt auch den anderen neben sich.“

Detlev Block

Seminarreihe

Alle Interessierten sind herzlich willkommen

Inhalte:

Wofür bin ich dankbar ?

- ⊙ Dankbarkeit führt zum Glücklichsein.
- ⊙ Wofür **kann** ich dankbar sein ?

Was lasse ich los ?

- ⊙ Vorurteile
- ⊙ Bewertungen
- ⊙ Negative Selbstgespräche
- ⊙ Unnötigen Ballast

Sich neu ausrichten

- ⊙ Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- ⊙ Grenzen setzen
- ⊙ Zu sich stehen
- ⊙ Nicht mehr allen gefallen wollen
- ⊙ Wünsche und Visionen zulassen

Meine Kraftquellen

- ⊙ Was stärkt mich ?
- ⊙ Was tut mir gut ?

ZIEL ist es,

das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Dazu können wir die **Chance der Vielfalt einer Gruppe nützen** sowie **in der Gemeinschaft bestärkt werden und auftanken.**

Organisatorisches:

Termine: 5 Abende

16. Oktober bis 13. November 2019

Zeit: mittwochs von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal der Pfarre Münzgraben
(Münzgrabenstraße 61, 8010 Graz)

Kosten: € 35,00 (für alle 5 Abende)

