

SELFNESS

for body, mind and soul

16. und 17. Juli 2021

Freitag von 18 bis 21 Uhr, Samstag von 10 bis ca. 17 Uhr
Ort: Verein Casa de Guaracy, Puchstraße 17, 8020 Graz

Zielgruppe

- Alle Erwachsenen, die ihre Ressourcen (wieder) entdecken und in das tägliche Leben integrieren wollen
- Menschen, die sich mit sich selbst auseinandersetzen wollen und sich selbst und den anderen besser kennenlernen wollen
- Personen mit belastenden Lebenssituationen (Familie, Job, Ehe etc.)

Ziele

- Eigene Potentiale und Ressourcen erkennen, entfalten und stärken
 - Reflexion eigener Persönlichkeitsanteile
 - Stärkung der emotionalen und sozialen Kompetenz
- Achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst und in der Gruppe

Gruppenleiterinnen

Adelheid Pendl-Meindl

Diplomierte Sozial- und Lebensberaterin, Zertifizierte Paar- und Sexualberaterin, Pädagogin, Outdoor-Trainerin, Wirtschaftscoach

Birgit Rünger

Diplomierte Sozial- und Lebensberaterin, Pädagogin

Energieaustausch

€ 210,- für das gesamte Wochenende inkl. Getränke und Snacks
Bring a Friend Bonus: – 20 % !!!

Verbindliche Anmeldung unter: 0664 / 22 51 358 oder birgit@ruenger.at

VORSCHAU: Selfnessgruppe ab September 2021:
24. September, 8. und 29. Oktober, 12. und 26. November
Energieaustausch: € 220,- für alle 5 Abende (18 bis ca. 21 Uhr)