

# EMPOWER YOURSELF

## SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTFÜRSORGE UND RESILIENZ STÄRKEN

### BESCHREIBUNG

Möchtest Du Dein Selbstbewusstsein stärken, mehr Achtsamkeit in Deinem Leben und Deine Bedürfnisse besser kennenlernen und diese mehr berücksichtigen für ein gesteigertes Wohlbefinden? Vielleicht weisst Du auch bereits, was gut für Dich wäre, hast aber nicht den Mut, dies auch zu tun oder sogar ein schlechtes Gewissen dabei, weil Du das Gefühl hast dann die Erwartungen Deines Umfeldes nicht zu erfüllen? Dann lade ich Dich herzlich ein zu diesem Seminartag! Ausserdem wirst Du auch lernen, wie Du Deine Resilienz (Widerstandskraft) stärken und mehr Sinnhaftigkeit in Herausforderungen finden kannst.

### THEMEN

Deine Bedürfnisse kennenlernen  
Selbstbewusstsein: Die eigenen Sonnen- und Schattenseiten (inneres Kind) erforschen  
Unterschied Selbstfürsorge und Egoismus  
Burnout – was sind die Risiken, die Anzeichen und wie kannst Du es verhindern  
Zusammenhang mentale und Psychische Gesundheit mit körperlicher Krankheit  
Resilienz und Sinnfindung – Umgang mit schwierigen Veränderungen und Herausforderungen  
Gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen

### WANN

16. September 2023, 9h bis 17h

### WO

Your Time, Aumattweg 7, 4460 Gelterkinden

### KOSTEN

190.- (Inkl. Snacks und Getränke)

### ANMELDUNG

077 494 86 63

*Herzlich, Simona*

