

A2513026 Wie achte ich auf mich selbst? - Lernen Sie auf Ihre Bedürfnisse zu achten (Persönlichkeitstraining)

Beginn	Samstag, 24.05.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	29,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Matthias Benkert
Kursort	Raum 22, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Dieses Seminar führt Sie in die Themen Achtsamkeit und Resilienz ein. Sie lernen, wie Sie besser auf Sich und Ihre Bedürfnisse achten und diese in Ihren Alltag integrieren. Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, um bewusster mit sich selbst umzugehen und langfristig Ihre innere Balance zu stärken.

Das Seminar wird von zwei Trainern geleitet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.05.2025	11:00 - 14:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 22