

## A2611850 Ich bin voll okay! Mehr Selbstannahme und Selbstbewusstsein für sensible, introvertierte Frauen

Beginn Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 49,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Rike Ließfeld

Kursort , Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Sie sind eher still, fühlen viel, denken viel – und stellen sich oft selbst infrage? Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich mit all dem zu zeigen, was in Ihnen lebendig ist. Vielleicht vergleichen Sie mit anderen und denken manchmal: „So wie ich bin, bin ich nicht genug.“

In diesem Tageskurs sind Sie genau richtig, wenn Sie lernen möchten, sich selbst mit mehr Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Sie erleben, dass Sie mit Ihren Themen nicht allein sind und dass es sicher ist, sich in diesem geschützten Rahmen zu öffnen. Dadurch öffnet sich ein Raum, in dem Sie sich entspannter und freier fühlen können und in dem Verbindung untereinander erlebt werden kann.

Sanfte Körper- und Atemübungen, geführte Meditationen/Traumreisen und verbindendem Austausch in der Gruppe stärken Ihre Verbindung zu sich selbst. Sie dürfen erleben: Ich bin voll okay – mit allem, was da ist.

Sie nehmen einfache, alltagstaugliche Tools mit, die Ihnen helfen, sich selbst zu beruhigen, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen.

Für wen geeignet: Der Kurs richtet sich speziell an sensible, eher introvertierte Frauen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken und einen kleinen Beitrag für ein gemeinsames Mittagsbuffet.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9