

A2611851 Ich bin voll okay! Mehr Selbstannahme und Selbstbewusstsein für alle Frauen

Beginn Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr 49,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Rike Ließfeld

Kursort , Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Viele Frauen kennen den inneren Kritiker, der leise oder laut fragt: „Bin ich so, wie ich bin, wirklich okay?“ – In diesem Tageskurs geht es darum, diesen Stimmen etwas Neues entgegenzusetzen: Mitgefühl, Selbstannahme und eine freundliche Verbindung zu sich selbst.

Mit sanften Körperübungen, Atemarbeit, geführten Traumreisen, Austausch in Kleingruppen und stärkenden Impulsen finden Sie zurück zu Ihrer inneren Stärke.

Sie dürfen erleben: Ich bin okay – so wie ich bin. Sie nehmen einfache, alltagstaugliche Tools mit, um sich im Alltag besser zu spüren und sich Gutes zu tun, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich selbst liebevoll zu begleiten. Der geschützte Kursrahmen bietet allen die Möglichkeit, sich zu ehrlich zu zeigen. Geschieht dies, kommen wir noch mehr bei uns selbst an und es kann echte Verbundenheit untereinander entstehen.

Für wen geeignet: Der Kurs ist offen für alle Frauen – unabhängig von Alter oder Erfahrung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
