

## **B2502550 Jetzt geht's um mich! - Selbstführung als Schlüssel zu innerer Balance und mentaler Gesundheit!**

Beginn Samstag, 13.09.2025, 10:30 - 15:00 Uhr

Kursgebühr 24,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Maik Lange

Kursort , Rathausplatz 1 1, 51766 Engelskirchen

In unserer hektischen und sich schnell verändernden Welt bleibt oft wenig Raum für uns selbst. Doch wer dauerhaft leistungsfähig, ausgeglichen und zufrieden sein möchte, muss lernen, sich selbst bewusst zu führen.

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Balance stärken, Ihre mentale Widerstandskraft fördern und bewusste Entscheidungen für dein Wohlbefinden treffen. Durch wissenschaftlich fundierte Impulse, Übungen und Reflexionen lernen Sie:

- Ihre persönlichen Stressmuster zu erkennen und zu durchbrechen
- Selbstfürsorge als essenziellen Bestandteil Ihres Alltags zu integrieren
- Klare Grenzen zu setzen
- Emotionale und mentale Stärke zu entwickeln
- Ihre Energie gezielt zu steuern und mentaler Erschöpfung vorzubeugen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr innere Klarheit gewinnen, bewusster mit sich selbst umgehen und ihre mentale Gesundheit aktiv stärken möchten.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
13.09.2025	10:30 - 15:00 Uhr	Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth, Rathausplatz 1