

B2513013 Sicher durch turbulente Fluten manövrieren = wie achte ich auf mich selbst? (Persönlichkeitstraining)

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 14:00 Uhr |
| Kursgebühr | 32,00 € |
| Dauer | 1 Termin |
| Kursleitung | Matthias Benkert |
| Kursort | Raum 27, 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 |
|------------|-------------------|---|
| 08.11.2025 | 11:00 - 14:00 Uhr | Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 27 |