



Das bin ich (mir) wert

Ein Seminar für Frauen, die ihren Selbstwert neu entdecken möchten.

Welches Bild haben Sie von sich selbst? Können Sie sich mit allen Stärken und Schwächen wertschätzen? Oder fällt es Ihnen eher schwer, „ja“ zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu sagen? In diesem Seminar wollen wir uns damit beschäftigen, wie der Weg zu einem stabileren Selbstwertgefühl aussehen kann. Gehen Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen, lernen Sie, zu Fehlern zu stehen, Grenzen zu setzen und sich so anzunehmen, wie Sie sind. Mit spielerischen Elementen und kreativen Methoden aus der Gestalttherapie werden Sie Ihren Selbstwert neu entdecken. Alles was Sie brauchen, ist Neugier, Offenheit und die Lust auf neue Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Socken, Kissen, Foto von sich selbst

Sibylle Staß (Gestaltberaterin, Integrativer Coach, NLP-Master)

Seminarzeiten: Samstag von 10-17 Uhr
Sonntag von 9.30-14 Uhr