



Adobe Stock: 463648758

Sei gut zu dir!

**Seelische Gesundheit
bewahren durch Selbstfürsorge
und Achtsamkeit**

Tages-Seminar mit Dietmar Krieger

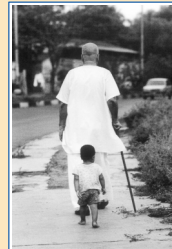
**Samstag, 07. Dezember 2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Seminarhaus Schönstatt-Zentrum, 77704 Oberkirch**

Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wir kritisieren uns für vermeintliche Fehler und erwarten stets Höchstleistungen. Doch ständige Selbstkritik macht auf Dauer krank und unglücklich. Mit Selbstfürsorge können wir dieses negative Gedankenkarussell anhalten. Und nicht nur das: Ein achtsamer und liebevoller Umgang stärkt erwiesenermaßen die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Das Wort „Selbstfürsorge“ enthält das Wort „selbst“. Sich selbst dazu anhalten, Sorge für sich zu tragen und diese Sorge in Handeln umsetzen. Das Seminar soll dabei unterstützen, aktiv Schritte für die Selbstfürsorge zu unternehmen. Mit Vortrag, Austausch und Übungen machen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei diesem Seminar dazu auf den Weg. Themen des Seminars werden u. a. sein: Körperliche und seelische Grenzen rechtzeitig wahrnehmen und erkennen - Neue Blickrichtungen gewinnen - Mut, der Stimme des Herzens zu folgen - Achtsamkeit üben

*„Gönne dich dir selbst ...
tu es immer wieder einmal.
Sei wie alle anderen auch
für dich selbst da.“*

Bernhard von Clairvaux

Kosten: 80 EUR
min. 8, max. 12 Teilnehmer/-innen
Anmeldung erforderlich!



Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Lebenswege...

Vorträge, Seminare, Fort- und Weiterbildungen

Dietmar Krieger & Jasmin König

Schwarzwaldstraße 24

D-77770 Durbach

Telefon: +49 (0)781 948 52 45

E-Mail: info@lebenswege.org



Dietmar Krieger
Trauerbegleiter (AMB),
Trauerpädagoge,
Atem- und Körperpsy-
chotherapeut,
Supervisor,
Privatdozent