

MÄRCHENHAFTES

## Wohlfühl-Seminar

Selbst-Fürsorge durch Selbst-Vorsorge

Unsere heutige Zeit bringt beruflich wie privat laufend neue Situationen und Herausforderungen mit sich. Die selbst angelegte Messlatte an Anforderungen ist oft hoch. Wir lernen uns selbst und die eigenen Belastungsgrenzen in verschiedenen Phasen immer wieder neu kennen.

Dabei ist das Wissen in Bezug auf Überforderung und Belastung sehr hoch. Was gut tut und was Sie anders machen könnten, ist vielfach bekannt. Meist ist uns klar, dass sich etwas ändern sollte, aber der letzte Anstoß fehlt, dies auch in die Tat umzusetzen.

Wenn Sie diese Erfahrung kennen, dann halten Sie mit uns einen Tag inne und nehmen sich eine kleine Auszeit. Lauschen Sie Märchen und Geschichten, die Ihr inneres Gleichgewicht positiv beeinflussen, um anschließend gestärkt und entspannt wieder in den Alltag zu starten.

### Zielgruppe


Alle Menschen, die achtsam mit sich umgehen möchten

### Vorkenntnisse

Keine

### Zeitumfang

10 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

 **Max. 12**  
TeilnehmerInnen



*Dozentin*  
Marianne Vier



 **Akademie**  
Erzählkultur

c/o Lippe Bildung eG  
Johannes-Schuchen-Str. 4  
32657 Lemgo

Ansprechpartnerin  
**Catrin Michels**

 (0 52 61) 2 88 99 35  
 (0 52 61) 2 87 95 48  
 michels@lippe-bildung.de

Sonderkonditionen für komplette Kurse auf Anfrage.

Die Seminare der Akademie Erzählkultur können mit dem Bildungsscheck NRW gefördert werden.

