



WORKSHOP

Ich freue mich auf Sie !

Erlebnis-Workshop: „Selbstliebe wieder entdecken „

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Ich lade Sie ein, einmal wieder dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu begegnen und ihn wahrzunehmen: sich selbst.

Themen, die uns u.a. begleiten:

- Was ist Selbstliebe?
- Wie nehmen wir uns selber wahr? Was denken wir über uns?
- Warum ist es oft schwierig für uns, ein positives Selbstbild aufzubauen
- Wie können wir liebevoller im Alltag mit uns umgehen?

Übungen und Meditationen unterstützen uns dabei.

Den Abschluss bildet eine Heilmeditation zu unserem inneren Kind.