

Workshopreihe Modul 1:

SELBSTFÜRSORGE & GRENZEN SETZEN

Mehr Ich. Weniger Muss.

Warum sagen wir so oft Ja, obwohl wir Nein meinen? Warum stellen wir die Bedürfnisse anderer über unsere eigenen? Und weshalb fällt es uns so schwer, Grenzen zu setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

In diesem Workshop werfen wir einen ehrlichen Blick auf unsere Gewohnheiten, Antreiber und Energieräuber. Sie lernen, Ihre persönlichen Grenzen besser wahrzunehmen, Bedürfnisse klarer zu erkennen und Ihre Aufmerksamkeit wieder stärker auf die Dinge zu richten, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Sie gewinnen Klarheit darüber, was Ihnen Energie gibt, was Sie ausbremst und wie Sie Ihre Ziele mit mehr Fokus und weniger innerem Druck verfolgen können. So schaffen Sie die Grundlage für mehr Selbstfürsorge, gesunde Abgrenzung und einen Alltag, der sich wieder stärker nach Ihren eigenen Prioritäten ausrichtet.

Für mehr Klarheit über die eigenen Bedürfnisse, einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen und die Fähigkeit, Grenzen respektvoll und selbstbewusst zu setzen.



Ich freue mich auf den Workshop-Tag mit Dir!

Yvonne Weber

Deine Ansprechpartnerin Region Zugspitze
www.verrueckte-impulse.de



verRückte impulse

Trainer. Coaches. Speaker.