



Inhalt des Workshops:

- Körperempfindungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
- Stressfaktoren identifizieren
- Achtsamkeit, Entspannung und Selbstregulation üben
- Eigene Grenzen spüren
- Energiequellen entdecken
- Eigene Fähigkeiten stärken
- Selbstfürsorge im Alltag umsetzen

Maximal 8 Teilnehmerinnen

Anmeldung und Info:

praxis@anders-psychotherapie.de

Telefon: 0611/13718584

www.anders-psychotherapie.de